Münchner Volkshochschule

Herbst/Winter 2015/2016

München Nord

Am Hart
Feldmoching
Freimann
Fröttmaning
Harthof
Hasenbergl-Nordhaide
Lerchenau
Milbertshofen
Moosach
Schwabing

mit Senioren Volkshochschule

Münchner Volkshochschule

Weiterbildungszentrum der Landeshauptstadt München

Die Volkshochschule in München Nord

Leitung: Hiltrud Ettl
Pädagogische Mitarbeit: Andrea Bergmann, Ursula Wießner
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Simone Gundi
Sachbearbeitung: Ahmet Kaynak, Silvia Keil, Edith Pöllmann

Stadtbereichszentrum Nord
Troppauer Straße 10 (Am Hart), 80937 München
Telefon: (089) 318115318
Telefax: (089) 31811525
E-Mail: stadtbereich.nord@mvhs.de

Stadtteilzentrum Freimann
Keilberthstraße 6, 2. Stock, 80939 München
Telefon: (089) 3115161
Telefax: (089) 31198205
Sachbearbeitung: Elvira Barjamovic
Bürozeiten: montags und dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Stadtteilzentrum Hasenbergl-Nordhaide
im Kulturzentrum 2411
Blodigstraße 4, 2. Stock, 80933 München
Telefon: (089) 89051925
Telefax: (089) 89051923
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit: Bülent Bulut
Bürozeiten: mo, di, do, fr von 10.00 bis 12.00 Uhr,
montags und donnerstags auch von 14.00 bis 17.00 Uhr

Senioren Volkshochschule Schwabing
Römerstraße 14 Rgb, 80801 München
Telefon: (089) 337272
Telefax: (089) 38889944
E-Mail: seniorenbildung.schwabing@mvhs.de
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit:
Brigitte Kanning, Iris Wegert
Sachbearbeitung: Barbara Gaber
Bürozeiten: montags bis donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr
Telefonzeiten: montags bis donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Seidlvilla
Nikolaiplatz 1b, 80802 München
Telefon: (089) 342687
Telefax: (089) 333903
E-Mail: barbara.gaber@mvhs.de
Sachbearbeitung: Barbara Gaber
Bürozeiten: dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Die Stadtteilzentren und die Häuser der Senioren Volkshochschule sind in den Schulferien (siehe Seite 8) in der Regel geschlossen.

Wie Sie uns und unsere Unterrichtsräume erreichen, zeigen Ihnen die Lagepläne ab Seite 236.

Oder besuchen Sie uns im Internet unter **www.mvhs.de/nord**.

Unser Angebot für die ganze Stadt: Das MVHS-Gesamtprogramm

Das **Gesamtprogramm Herbst/Winter 2015/2016** umfasst das Angebot der Münchner Volkshochschule im gesamten Stadtgebiet und in Grünwald: über 8000 Kurse und Veranstaltungen! Es ist ab 7. Sepember in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben. Sie finden diesen zum Heraustrennen am Anfang des Programms. Solange der Vorrat reicht!

Vorwort

**Liebe Münchnerinnen,
liebe Münchner,**

„es ist Zeit, die Globalisierung der Gleichgültigkeit zu beenden", so endet ein leidenschaftlicher Essay des Journalisten Heribert Prantl, der für ein radikales Umdenken in der Flüchtlings- und Einwanderungspolitik plädiert. Anfang Oktober wird er den aktuellen Programmschwerpunkt der Münchner Volkshochschule, „Exodus – Menschen auf der Flucht", eröffnen. Anschließend werden unbegleitete jugendliche Flüchtlinge, die sich an der Münchner Volkshochschule auf Schulabschluss oder Berufsausbildung vorbereiten, ihre Plakat-Aktion „Gekommen, um zu bleiben" vorstellen.

Der Auftakt vereint zwei Perspektiven, die charakteristisch für den Programmschwerpunkt und insgesamt für die Arbeit der Münchner Volkshochschule sind: Das Weiterdenken über Flüchtlingspolitik in Europa, Deutschland und unserer Stadt verbindet sich mit konkreter Unterstützung für die Geflüchteten und ihrer Teilhabe an Bildung und Qualifizierung. Weitere Veranstaltungen laden dazu ein, mit Geflüchteten ins Gespräch zu kommen, sich über die Hintergründe ihrer Flucht zu informieren und ihnen in ihrer Lebenssituation in München zur Seite zu stehen.

Die Münchner Volkshochschule ist nicht nur die größte Volkshochschule in Deutschland, sie ist auch der größte Träger für qualifizierten Deutschunterricht in München. Dieses Kursprogramm wurde für Flüchtlinge geöffnet und umfasst seit einigen Monaten auch Einstiegskurse vor Ort in der McGraw-Kaserne, einer Erstaufnahmeeinrichtung in Giesing. Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule unterstützt mit Bildungsstipendien die schulische und berufliche Qualifizierung von Flüchtlingen – eine Initiative, über die ich mich besonders freue.

Einwanderung gibt es seit vielen Jahrzehnten in Deutschland: Es kamen Gastarbeiter, Aussiedler, Flüchtlinge. Gleichwohl fehlen oft nach wie vor die Ideen dafür, wie mit diesen Neuankömmlingen, wie mit den Unterschieden zwischen „Alt- und Neubürgern" umzugehen ist. Erfolgreiche Integrationspolitik setzt voraus, dass eine Stadtgesellschaft Zuwanderung nicht nur erduldet, sondern dass sie aktiv reflektiert, was es bedeutet, wenn ihr Menschen mit ganz unterschiedlichem kulturellen Hintergrund angehören. Zugewanderte und Einheimische müssen sich gemeinsam auf tragfähige Spielregeln, Prinzipien und Kompromisse einigen.

Für einen solchen gesellschaftlichen Lernprozess braucht es Anlässe und öffentliche Foren, auf denen kontrovers und gelassen diskutiert werden kann. Vor allem braucht es Orte, an denen sich Menschen verschiedener sozialer und kultureller Herkunft begegnen – einen Ort wie die Münchner Volkshochschule, in die ich Sie herzlich einladen möchte!

Ihre

Christine Strobl

Christine Strobl
Dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München
und Aufsichtsratsvorsitzende der Münchner Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1
Anmelden und Teilnehmen 4
Information und Beratung 6
Kalendarium 8
kurz&gut – ein Angebot der MVHS
und der Münchner Stadtbibliothek 9

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen im Münchner Norden 12
Politik und Gesellschaft 27
Wirtschaft und Finanzen 30
Philosophie und Religion 35
Psychologie und Lebenskunst 36
Lernen und Gedächtnis 39
Studium generale 40

Kultur, Kunst, Kreativität

MVHS unterwegs 41
Studienreisen 42
Kunst- und Kulturgeschichte 45
Bildnerisches Gestalten 46
Plastisches Gestalten 49
Kunsthandwerkliches Gestalten 49
Mode und textiles Gestalten 53
Wort & Text – Schreibwerkstätten 58
Literatur 60
Fotografie 61
Theater 71
Tanz 74
Musik 81

Naturwissenschaften, Umwelt und Ökologie

Naturwissenschaften verstehen 90
Natur erkunden 93
Natur gestalten 94
Ökologie im Alltag 96

Gesundheit, Ernährung und Kochkultur

Gesundheit informativ 97
Gesundheit aktiv 99
Kochkultur und Ernährungswissen 115

Beruf und Karriere

Berufliche Orientierung 129
Buchführung und Office Management 130
Rhetorik und Kommunikation 134

Computer und Internet

Schreibtechniken 139
EDV, Internet und Multimedia 140

Inhaltsverzeichnis

Sprachen

Sprachen lernen – mit System 149
Dänisch 150
Englisch 150
Französisch 155
Italienisch 156
Russisch 159
Schwedisch 160
Spanisch 161
Türkisch 163

Deutsch

Integrationskurse 165
Standard- und Intensivkurse 170

Integrationsangebote 175

Alphabetisierung und Grundbildung 176

Junge Volkshochschule – Lernstudio 177

Barrierefrei lernen 178

Senioren Volkshochschule 184

Partner und Kooperationen 226

Allgemeine Geschäftsbedingungen
und wichtige Hinweise, Widerrufsbelehrung 230
Hinweise zur Barrierefreiheit 234
Unterrichtsorte im Stadtbereich Nord 236
Anmeldeformular
zum Heraustrennen *letzte Doppelseite*

Impressum

Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH,
Kellerstraße 6, 81667 München
Redaktion und Herstellung: Andrea Kugler (Leitung),
Birgit Hoffmann, Andreas Huber, Hedi Schandry
Titelgestaltung: Pierre Mendell Design Studio
Anzeigenvertrieb: Mediengruppe Süddeutscher Verlag,
Parsberg Echo Verlag GmbH, Geschäftsführer: Christian Bachschmid
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München,
Telefon (0 81 05) 38 44 44, Fax (0 81 05) 38 44 55;
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 vom 1. Februar 2015.
Druck und Bindung: Mayr Miesbach GmbH, 83714 Miesbach
V. i. S. d. P.: Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Ab 7. September 2015

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Str. 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
Nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale	(089) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(089) 318 115 318
Stadtbereich Ost	(089) 62 08 20-0
Stadtbereich Süd	(089) 74 74 85 20
Stadtbereich West	(089) 83 53 53

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular* an

Münchner Volkshochschule,

Postfach 80 11 64	81611 München
Troppauer Straße 10	80937 München
Werinherstraße 33	81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8	81369 München
Bäckerstraße 14	81241 München

* Ein Anmeldeformular zum Heraustrennen finden Sie am Ende des Programms.

Bitte beachten Sie:

Vom 18. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Beratung und Information

Allgemeine Auskünfte

Telefon (089) 480 06-0 und 480 06-62 20,
montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr,
sowie an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo?
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse
Anmeldung nur persönlich an folgenden Stellen:

- Landwehrstraße 46
  Kurse mit Alphabetisierung, Grundstufe
  Kurstyp 1, Frauen- und Jugendkurse
- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, Raum 3.138
  Grundstufe Kurstyp 2 und 3

Intensiv- und Standardkurse
sowie Pluspunkte, Sprachstandstest,
Prüfungen, Einbürgerungstest:

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5
  – alle Kursarten (Raum 3.143, 3. Stock)
  – alle Prüfungen (Raum 3.139, 3. Stock)
- Stadtbereiche: Anmeldung nur A1–A2
  (Grundstufe 1–3) und Pluspunkte

Senioren Volkshochschule Schwabing

Römerstraße 14 Rgb, 80801 München

Persönliche Anmeldung:
montags bis donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefonische Anmeldung unter (089) 33 72 72:
montags bis donnerstags 14.00 bis 16.00 Uhr

Barrierefrei lernen

Anmeldung auch im Fachgebiet,
Barlachstraße 28
(in der Pfennigparade, Raum NK 07)
80804 München
Telefon (089) 30 20 08

montags bis donnerstags
von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr,
freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr
In den Schulferien nicht durchgehend besetzt.

Information und Beratung

Adresse

Münchner Volkshochschule GmbH
Gasteig, Kellerstraße 6, 81667 München
Eingang Rosenheimer Straße 5
Telefonzentrale: (089) 48006-0

Briefanschrift
Postfach 801164
81611 München

Fachgebiete

Auch die Fachgebiete sind während der gesamten Programmlaufzeit für Sie zu sprechen. Persönliche Beratung nach telefonischer Anmeldung. Sprachberatungszeiten siehe rechte Seite.

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen im Münchner Norden: 318115318
Politik und Gesellschaft: 721006-31/30
Wirtschaft und Finanzen: 273734-50; 721006-30
Philosophie, Religion: 721006-43/32/47
Psychologie und Lebenskunst: 721006-36/38/39
Lernen und Gedächtnis: 721006-36/38/39
Studium generale: 721006-44

Kultur, Kunst, Kreativität

MVHS unterwegs – Studienreisen: 444780-51/10
MVHS im Museum: 444780-51/10
Kunst- und Kulturgeschichte: 444780-50/52
Bildnerisches Gestalten: 444780-20/22
Plastisches Gestalten: 444780-20/22
Kunsthandwerkliches Gestalten: 444780-20/23
Mode und textiles Gestalten: 444780-30/31
Schreibwerkstätten/Theater: 444780-30/31
Literatur und Film: 444780-40/41
Fotografie und Video/Film: 480006-6183/6184
Tanz: 444780-60/11
Musik: 444780-61/62

Mathematik, Naturwissenschaften und Ökologie

Mathematik/Naturwissenschaften verstehen: 721006-43/47/32
Natur erkunden: 721006-32/43/47
Natur gestalten, Ökologie im Alltag: 939489-65/61

Gesundheit, Ernährung und Kochkultur

Gesundheit informativ: 721006-49/53
Gesundheit aktiv: 721006-42/45/46/41/48
Gesundheit aktiv für Senioren: 721006-23/71
Kochkultur und Ernährungswissen: 721006-35/37/71

Information und Beratung

Beruf und Karriere

Betriebswirtschaftliche Kompetenzen & Lehrgänge: 27 37 34-44/30
Rhetorik, Kommunikation, Führung: 27 37 34-44/33
Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung: 548476-14
Mediendidaktik: 27 37 34-37
Weiterbildung für Firmen: 548476-14

Computer und Internet

Schreibtechniken: 27 37 34-12
EDV: 27 37 34-12/13/14
Internet und Multimedia: 27 37 34-50/52/37

Sprachen

Sprachberatung im Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Öffnungszeiten für Beratung und Einstufung:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Englisch: 48006-6151/6152
Französisch, Italienisch, Portugiesisch: 48006-6148/6166/6154
Spanisch: 48006-6153/6262
Weitere Sprachen: 48006-6149/6150/6197/6935
Fortbildung für Lehrkräfte im Sprachenbereich: 48006-6152

Deutsch und Integration

Deutsch als Muttersprache: 48006-6807
Deutsch – Integrationskurse: 544240-17; 48006-6172/6173
Hotline Integrationskurse: 544240-40
Deutsch – Intensiv- und Standardkurse: 48006-6169
Integrationsangebote: 544240-10/11

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung und Grundbildung: 548225-28
Schulabschlüsse: 548225-16
Beratung Übergang Schule – Arbeitswelt (ÜSA): 548225-30
Junge Volkshochschule: 45225883

Senioren Volkshochschule

Senioren Volkshochschule, Koordination: 72 10 06-29
Senioren Volkshochschule Schwabing:
Römerstraße: 337272
Seidlvilla: 342687

Barrierefrei lernen 302008

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2015/2016 dauert vom 1. Oktober 2015 bis 29. Februar 2016.

Die Anmeldung beginnt am 7. September 2015.
Nähere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb
1 Di	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr	1 Mo
2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Di
3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do	3 So	3 Mi
4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Do
5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Fr
6 So	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Sa
7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 So
8 Di	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 Mo
9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Di
10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Mi
11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Do
12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr
13 So	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Sa
14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 So
15 Di	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 Mo
16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Di
17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Mi
18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Do
19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Fr
20 So	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Sa
21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 So
22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 Mo
23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Di
24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Mi
25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Do
26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Fr
27 So	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Sa
28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 So
29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 Mo
30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	
	31 Sa		31 Do	31 So	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

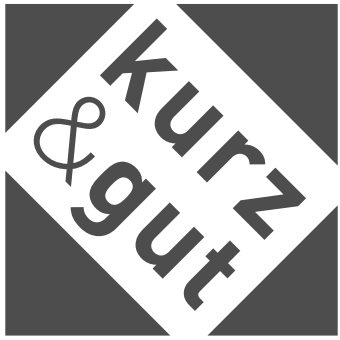
Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 31. Oktober bis 8. November 2015
Weihnachten: 23. Dezember 2015 bis 6. Januar 2016
Faschingsferien: 6. bis 14. Februar 2016

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

kurz gehalten
& gut verständlich



In unserem Programm kurz&gut präsentieren wir Ihnen ausgewählte Kurse der Münchner Volkshochschule und die Medienvielfalt der Münchner Stadtbibliothek. Schauen Sie in Ihrer Stadtbibliothek vorbei und besuchen unsere Einstiegsangebote zu unterschiedlichsten Themen!

Im Münchner Norden beantworten wir Ihnen diesmal zum Beispiel Fragen zur privaten Finanzplanung oder zu Wohnmöglichkeiten im Alter. Wenn Sie sich beruflich umorientieren möchten, bieten wir Ihnen einen Crashkurs in Existenzgründung. Vorschläge für individuelle Entspannungsmethoden oder Zeitmanagement helfen, den Alltag gelassener zu bewältigen. Erfahren Sie mehr über Vor- und Nachteile eines Apple-Geräts und zu Datenschutz im Internet oder informieren Sie sich über die digitalen Lieblingstools Ihrer Kinder.

kurz&gut: Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben, melden Sie sich einfach für ein vertiefendes Kursangebot der MVHS an – schnell und bequem per Internet. Und selbstverständlich können Sie in Ihrer Stadtbibliothek auch die passenden Medien kennenlernen und gleich ausleihen. Wir freuen uns auf Sie!

kurz&gut

- ist ein gemeinsames Angebot der beiden großen Bildungs- und Kultureinrichtungen der Stadt München;
- bietet in den Räumen der Bibliotheken zum Preis von nur € 5.– je Veranstaltung Einblicke in das Angebot der Münchner Volkshochschule.
- informiert zugleich über weiterführende Kurse der MVHS und Medienangebote der Münchner Stadtbibliothek.
- Ansprechpartner für die Inhalte ist die Münchner Volkshochschule, Ansprechpartner für die Organisation vor Ort ist die jeweilige Stadtbibliothek.

Anmeldung ab 7. September 2015

Online-Anmeldung
unter www.mvhs.de – auch von Ihrer Stadtbibliothek aus!

Persönliche und telefonische Anmeldung
in den Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule zu den auf Seite 4 genannten Zeiten.

Vor Ort in den Stadtbibliotheken
Restkarten sind vor Ort bei den Kursleitungen erhältlich (Anmeldeformular mit Lastschriftverfahren).

kurz&gut im Stadtbereich Nord

Stadtbibliothek Hasenbergl

Bausteine der privaten Finanzplanung
So gelingt der Einstieg!

Ist die Welt der Vermögensanlage für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Haben Sie sich schon immer gefragt, was zu einer guten persönlichen Finanzplanung gehört und welche Aspekte besonders wichtig sind bzw. welche Sie getrost ignorieren können? Dieser Kurs führt Sie an das komplexe, aber wichtige Thema der eigenen Finanzen heran, gibt erste Impulse, wie der Einstieg gelingt und wie Sie das Angebot der Münchner Volkshochschule hierzu nutzen können.

B111005 **Hasenbergl**
Tilo Marotz · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
di 18.00 bis 19.00 Uhr · 13.10.2015 · € 5.– · 14 Plätze · ♿

Crashkurs Existenzgründung

Sie malen sich schon Ihr Leben als Selbstständiger aus? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich Ihren Traum zu erfüllen – die erforderlichen Schritte, kaufmännische und steuerliche Grundlagen, Hinweise auf die Fallstricke und weiterführende Quellen.

B440700 **Hasenbergl**
Diana Gistel · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
di 17.30 bis 19.00 Uhr · 19.1.2016 · € 5.– · 12 Plätze · ♿

Computerkauf – darf´s auch ein Mac sein?

Was ist das Besondere an einem Apple-Gerät (iPad, Mac) und wo sind die Vor- und Nachteile? Kursinhalt: Gerätearten und -klassen; Vor- und Nachteile; Mehrwert; Umstiegsprobleme; Geräteüberblick; Kauf- und Konfigurationstipps.

B475108 **Hasenbergl**
Eugen Richter · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
di 17.30 bis 18.30 Uhr · 27.10.2015 · € 5.– · 8 Plätze · ♿

Täglich frisch – die Top-Apps für Ihr Smartphone

Faszinierende Spiele und hilfreiche Tools – in den Stores für Apple iOS und Google Android finden sich jeweils mehrere hunderttausend Apps für Ihr Smartphone oder Tablet. Bei dieser Masse ist es schwierig, Gutes von Überflüssigem zu unterscheiden und die echten Perlen zu finden. Wir zeigen Ihnen, welche Apps auf keinem Smartphone fehlen dürfen, und stellen Ihnen die aktuellen Highlights für iPhone und Android-Smartphones vor.

B475162 **Hasenbergl**
Monika Baur · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
di 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.12.2015 · € 5.– · 8 Plätze · ♿

Schutz vor Datensammlern – Chancen und Grenzen

Datenschutz im Internet – ein Thema, das viele Webnutzer beschäftigt. Denn jeder, der sich im Internet bewegt, seine Einkäufe in Internetshops erledigt oder Facebook nutzt, hinterlässt Mengen an Daten und Informationen, die gesammelt, ausgewertet und interpretiert werden können. Wie aber geht man mit dem Hunger der Datensammler um? Kann ich Soziale Netzwerke und andere Dienste nutzen, ohne auf Privatsphäre zu verzichten? Und ist echter Datenschutz im Internet überhaupt möglich?

B475190 **Hasenbergl**
Tom Schulte · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
di 17.30 bis 19.00 Uhr · 17.11.2015 · € 5.– · 8 Plätze · ♿

kurz&gut im Stadtbereich Nord

Stadtbibliothek Milbertshofen

Crashkurs Zeitmanagement

Ständige Zeitnot, immer mehr Arbeit – gibt es da einen Ausweg? Wie kann mein Umgang mit der Zeit sein, dass er mich zufrieden stellt? Zeit- und Selbstmanagement ist dann erfolgreich, wenn es nicht allein eine Sammlung an Regeln bedeutet, sondern individuell an die eigene Person und ihre Arbeits- und Lebensbedingungen angepasst ist. Sie erhalten einen Überblick über praktische Vorgehensweisen, bekommen Anregungen, wie man Ballast abwerfen kann – und mehr zu dem kommt, was man wirklich will.

B440500 **Milbertshofen**
Claudia Pusch · Stadtbibliothek · Schleißheimer Str. 340 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 18.2.2016 · € 5.– · 12 Plätze · ♿

WhatsApp, Facebook & Co.
Eltern lernen die Lieblingstools ihrer Kinder kennen

Neuigkeiten werden über WhatsApp und Facebook ausgetauscht, iTube streamt die neuesten Musikvideos aufs Smartphone und mit Doodle Jump oder Subway Surfer lässt sich zwar ein wenig sinnfrei, aber durchaus unterhaltsam die Zeit totschlagen. Sie haben keine Ahnung, was das alles bedeutet? Dann sollten Sie diesen Kurs nicht verpassen. Wir stellen Ihnen die Smartphone-Apps vor, die sich bei Kindern und Jugendlichen großer Beliebtheit erfreuen, und werden Sie auch auf die Risiken der trendigen Handyprogramme hinweisen.

B475202 **Milbertshofen**
Monika Baur · Stadtbibliothek · Schleißheimer Str. 340 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 22.10.2015 · € 5.– · 8 Plätze · ♿

Stadtbibliothek Moosach

So will ich wohnen, wenn ich älter bin

Spätestens wenn Familienangehörige plötzlich Unterstützung brauchen, stellt man sich die Frage: „Wie will ich wohnen, wenn ich älter bin?" Ein Schritt zur eigenen Vorsorge ist, sich über verschiedene Möglichkeiten zu informieren um die Wohnform zu finden, die den eigenen Vorstellungen am besten entspricht.
Wie kann ich möglichst lange selbstständig leben und im Notfall Unterstützung bekommen? Was kann ich von verschiedenen Formen des „betreuten" Wohnens erwarten? Nach weiterführenden Informationen zu innovativen Wohnformen ist Raum für Ihre Fragen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

B324246 – Vortrag **Moosach**
Gerlinde Gottlieb · Stadtbibliothek · Hanauer Str. 61a · di 19.00 bis 20.00 Uhr · 12.1.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze · ♿

Welche Entspannungsmethode ist für mich die richtige?

Welche Entspannungsmethode ist für Sie am besten geeignet? Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Feldenkrais, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen (MBSR), Imagination, die unterschiedlichsten Arten von Meditationen – all diese Methoden dienen der Entspannung. Wir überlegen gemeinsam, was einem entspannten Zustand entgegensteht und wie Sie dem begegnen können – mit einer für Sie passenden Entspannungsmethode.

B340280 **Moosach**
Susanne Büttel · Stadtbibliothek · Hanauer Str. 61a · mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 21.10.2015 · € 5.– · 17 Plätze · ♿

Stadtviertelthemen im Münchner Norden

**LastMinit – Ausbildungsmesse
im Kulturzentrum 2411 – am 12. September 2015**

Die Münchner Volkshochschule organisiert nun schon zum vierten Mal mit dem Referat für Arbeit und Wirtschaft (RAW) die Ausbildungsmesse „LastMinit" im MVHS-Stadtteilzentrum Hasenbergl-Nordhaide:

Sie findet am 12. September 2015 von 10.00 bis 14.00 Uhr im Kulturzentrum 2411 an der Blodigstraße 4 statt.

Firmen, die ihre offenen Ausbildungsplätze noch nicht besetzen konnten, werden hier anwesend sein und ihre freien Stellen vorstellen. So kann diese Messe für das im September 2015 beginnende Ausbildungsjahr eine letzte Möglichkeit für Jugendliche sein, noch einen Ausbildungsplatz zu finden.

Ansprechpartner für Firmen: Cengiz Onur,
Telefon (089) 233-245 36, cengiz.onur@muenchen.de.

In Kooperation mit der Handwerkskammer für München und Oberbayern (HWK), der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Bundesagentur für Arbeit.

Stadtteilkultur im Münchner Norden

VHS-Galerie 2411

**Kriegsende, Flucht und Vertreibung, Neubeginn
Ausstellung mit Führungen**

Das Ende des Zweiten Weltkriegs hat gewaltige Umbrüche ausgelöst, die sich in kaum einem Bezirk Münchens so anschaulich dokumentieren lassen wie in Feldmoching-Hasenbergl. Große Flüchtlingsströme mussten untergebracht werden, für die in den 1960er Jahren die „Großwohnanlage Hasenbergl" entstand. Krieg, Flucht und Vertreibung haben im Gedächtnis der Menschen tiefe Spuren hinterlassen.

Die Ausstellung zeigt den Alltag in dieser Zeit, von politischer Verfolgung, Bombardierung über Flucht und Vertreibung bis hin zum Neubeginn nach dem Krieg im Münchner Norden.

In Kooperation mit Gegen Vergessen e. V. – Regionale Arbeitsgruppe München, KUGEL – Kulturgemeinschaft Ludwigsfeld und dem BA 24.

Vernissage mit Vortrag und Führung:
Do, 3. Dezember 2015, 18 Uhr, Eintritt frei

Ausstellungsdauer:
3.12.2015 bis 14.2.2016

Ausstellungsort:
Münchner Volkshochschule im Kulturzentrum 2411,
Blodigstr. 4, 2. Stock (U2 Hasenbergl)

Öffnungszeiten:
montags bis freitags von 10.00 bis 20.00 Uhr,
am Wochenende und in den Ferien nur bei Veranstaltungsbetrieb
Eintritt frei

Weitere Führungen durch die Ausstellung:
17. Dezember 2015, 14. und 28. Januar 2016,
jeweils donnerstags 18.00 Uhr

GastSpiel: Münchner Kultur vor Ort

SchauBurg – Theater der Jugend
Nero Corleone von Elke Heidenreich

Co-Produktion mit Theater Leeuwenhart aus Amsterdam
Nero Corleone, ein neugieriger italienischer Kater, schleicht sich heimlich in das Ferienhaus eines deutschen Ehepaares, das ihn schnell ins Herz schließt. Gerne kommt er mit ihnen nach Deutschland, um mehr von der Welt zu entdecken und ein gutes Leben zu führen. Die Geschichte erzählt mit großer Leichtigkeit von allen wichtigen Dingen des Lebens: Familie, Freundschaft, Liebe, Verlust, Trennung und Geborgenheit. Und von dem Mut, auch einen schwierigen Weg zu gehen.

In Kooperation mit Stadtteilkultur 2411 e. V.
und dem BildungsLokal Hasenbergl

Vorstellungen:

- Dienstag, 10. November 2015, 14.30 Uhr
- Mittwoch, 11. November 2015, 9.15 und 10.45 Uhr
- Donnerstag, 12. November 2015, 9.15 und 10.45 Uhr

Vorstellungsdauer jeweils 50 Minuten.

Veranstaltungsort:
Kulturzentrum 2411, Veranstaltungssaal, Blodigstr. 4, 3. Stock
Eintritt frei

Vorherige Anmeldung ist erforderlich bei der SchauBurg
unter Telefon (089) 233-37171.

Münchner Philharmoniker vor Ort
Familienkonzert

Mitglieder der Münchner Philharmoniker spielen für ihre jüngsten Zuhörerinnen und Zuhörer sowie deren Familien. Das abwechslungsreiche Programm bietet den kleinen und großen Konzertgängern ein ganz persönliches Musikerlebnis. Die Profis stellen spielerisch ihre Instrumente vor, die Kinder erfahren von ihnen direkt, wie man sich auf einen Auftritt vorbereitet und wie turbulent es zugehen kann, wenn man im Orchester zusammenspielt.

In Kooperation mit dem BildungsLokal Hasenbergl
und der Stadtbibliothek Hasenbergl

B122108 **Hasenbergl**
Münchner Philharmoniker · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di 16.30 bis 17.30 Uhr · 26.1.2016 · Eintritt frei · Anmeldung erbeten, Gruppenanmeldung unter Telefon (089) 318115318

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Interkulturelle Verständigung, Stadtteilführungen international

Die Münchner Volkshochschule bietet Veranstaltungen und Führungen an, die interkulturelle und interreligiöse Lernfelder und Begegnungen ermöglichen, zum Teil in Zusammenarbeit mit Einrichtungen für Münchnerinnen und Münchner mit Migrationshintergrund. Manche sind zweisprachig oder dienen dem Erlernen der deutschen Sprache. Einige gebührenfrei Exkursionen finden im Rahmen des Deutschunterrichtes statt.

Projekt PoesieBriefkästen® – Auftakt und Schreibwerkstatt

Das Kunstprojekt „PoesieBriefkästen®" ermutigt seit Herbst 2013 die Menschen in und um München, ihre individuellen Poesie-Potenziale zu entfalten. Im Rahmen des aktuellen Programmschwerpunkts der MVHS widmet sich das Projekt dem Thema „Flucht und Asyl".

Auftakt ist am 21. Oktober mit einer kleinen Feier, einer Schreibwerkstatt, in der erste Werke entstehen können, und der Enthüllung der Poesieskulptur. Bis Mitte Februar werden Texte gesammelt und in einer Ausstellung zusammengestellt, die am 24. Februar eröffnet wird.

In Kooperation mit der Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben"

B122200 **Hasenbergl**
Hiltrud Ettl/Melanie Kieweg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.10.2015 · Eintritt frei · ♿

Projekt PoesieBriefkästen®– Vernissage und Lesung

Das Kunstprojekt „PoesieBriefkästen®" widmet sich aktuell dem Thema „Flucht und Asyl". Menschen mit und ohne Fluchthintergrund sind bis Mitte Februar eingeladen zu schreiben, ihre Texte einzusenden oder in einen der Briefkästen im Münchner Norden einzuwerfen. Aus diesen Arbeiten wird eine Ausstellung in der VHS-Galerie 2411 zusammengestellt und mit einer Lesung aus den Texten eröffnet. Nähere Informationen finden Sie unter www.mvhs.de.

In Kooperation mit der Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben"

B122202 **Hasenbergl**
Hiltrud Ettl/Melanie Kieweg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.2.2016 · Eintritt frei · ♿

Flucht und Heimat – Lesung und Begegnung
Hassan Ali Djan: „Afghanistan. München. Ich."

Als Hassan Ali Djan 2005 nach Deutschland kam, war er minderjährig und Analphabet – ein Flüchtling aus Afghanistan ohne Deutschkenntnisse, ohne Perspektive. Heute hat er die Mittlere Reife, eine abgeschlossene Lehre, eine Wohnung und eine unbefristete Aufenthaltsgenehmigung. Er ist in Deutschland angekommen und angenommen und hat seine Erlebnisse in einem Buch niedergeschrieben. Hassan Ali Djan erzählt über die Flucht, die Anfänge in München, vor allem von den positiven Reaktionen seines Umfelds in Deutschland.

B122203 – Lesung **Schwabing**
Hassan Ali Djan · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 21.1.2016 · Eintritt frei

Erste Anlaufstelle in München:
Die Erstaufnahmeeinrichtung in der Bayernkaserne

Die ehemalige Bayernkaserne in Freimann ist erste Anlaufstelle für Flüchtlinge, die nach München kommen. 1200 Plätze stehen hier zur Verfügung. Was genau passiert in einer Erstaufnahmeeinrichtung? Wie werden die Menschen dort untergebracht, welche Hilfen erhalten sie? Wer kümmert sich um sie? Wie werden die Kinder betreut? Und wie geht es für die Flüchtlinge weiter, welche Perspektiven haben sie? Die Veranstaltung informiert über die aktuelle Situation von Flüchtlingen in der Bayernkaserne.

B122204 – Informationsveranstaltung **Freimann**
Elisabeth Ramzews, Innere Mission · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 13.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Begegnung & Information: Anderwerk Clearing Admiralbogen
Wegbereiter für junge Flüchtlinge

Sie kommen aus Afghanistan, Somalia, Nigeria oder Syrien. In der Clearinggruppe der Anderwerk GmbH in Freimann werden unbegleitete, minderjährige Flüchtlinge betreut. Im sogenannten Clearingverfahren erhalten sie eine medizinische und psychologische Grundversorgung. Sozialpädagogische Fachkräfte klären mit ihnen, wo sie langfristig wohnen und welche beruflichen Wege sie einschlagen können. Auch Deutschlernen steht auf dem Programm. Die Leiterin Anita Kraus stellt das Konzept der Einrichtung vor.

B122205 – Führung **Freimann**
Anita Kraus · Treffpunkt: Anderwerk Clearing Admiralbogen · Admiralbogen 41 (U6 Fröttmaning) · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 8.12.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

---

Begegnung & Information: Stellwerk
Wohngruppe für unbegleitete junge Flüchtlinge

Jugendliche Flüchtlinge, die alleine nach München kommen, brauchen besondere Unterstützung. In der Inobhutnahmestelle der Diakonie Hasenbergl werden acht männliche Flüchtlinge von 16 und 17 Jahren vorübergehend betreut. Im Clearingverfahren klären sozialpädagogische Fachkräfte mit ihnen, wo sie langfristig wohnen und welche beruflichen Wege sie gehen können. Dazu steht Deutschlernen auf dem Programm. Die Leiterin Atisa Lunghamer stellt die Arbeit der Einrichtung vor und informiert auch über Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

B122206 – Führung **Freimann**
Atisa Lunghamer, Einrichtungsleiterin · Treffpunkt: wird mitgeteilt · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 19.1.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

---

Münchner Flüchtlinge lernen eine Stadtteilbibliothek kennen

Führung für unbegleitete junge Flüchtlinge.
Zur Münchner Stadtbibliothek gehören 22 Stadtteilbibliotheken. Hier findet man Literatur und Sachbücher ebenso wie CDs, Filme und Lernsoftware, kann Zeitungen und Zeitschriften lesen oder das Internet nutzen. Auch Medien in verschiedenen Fremdsprachen stehen zur Ausleihe bereit. Bei dieser Führung wird das umfangreiche Angebot einer Stadtteilbibliothek vorgestellt und das Ausleih- und Bestellverfahren erläutert.

B122208 – Führung **Hasenbergl**
Mitarbeiterin der Stadtbibliothek · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 17.30 bis 19.00 Uhr · 26.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung nur unter Telefon (089) 318115318 · 18 Plätze · ♿

München kennen lernen: Das Rathaus und der Stadtrat
Führung für Teilnehmende von MVHS-Deutschkursen

Das Neue Rathaus am Marienplatz in München ist Sitz des Oberbürgermeisters, des Stadtrates und Hauptsitz der Stadtverwaltung. Bei der Führung durch das Rathaus wird erläutert, wie im Stadtrat gearbeitet wird und wie die Interessen der Bürgerinnen und Bürger, auch der mit Migrationshintergrund, in Stadtratsbeschlüsse Eingang finden.

B122210 – Führung **Innenstadt**
Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Rathaus, an der Pforte (rechts vom Ratskeller) · Marienplatz 8 · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 18.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung im jeweiligen Deutschkurs · 18 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Stadtviertelthemen im Münchner Norden

Stadtbibliotheken im Münchner Norden
Führungen für Teilnehmende von MVHS-Deutschkursen

Zur Münchner Stadtbibliothek gehören 22 Stadtteilbibliotheken. Deutschlernende finden dort Literatur und Sachbücher ebenso wie CDs, Filme und Lernsoftware, sie können Zeitungen und Zeitschriften lesen oder das Internet nutzen. Auch Medien in verschiedenen Fremdsprachen stehen zur Ausleihe bereit. Bei diesen Führungen wird das umfangreiche Angebot einer Stadtteilbibliothek vorgestellt und das Ausleih- und Bestellverfahren erläutert.

B122212 – Führung **Milbertshofen**
Mitarbeiterin der Stadtbibliothek · Stadtbibliothek · Schleißheimer Str. 340 · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 24.2.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung im jeweiligen Deutschkurs · 18 Plätze · ♿

B122214 – Führung **Hasenbergl**
Mitarbeiterin der Stadtbibliothek · Stadtbibliothek · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 18.1.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung im jeweiligen Deutschkurs · 18 Plätze · ♿

3. Gesundheitstag für den Münchner Norden
Gesund aufwachsen!

Was brauchen Kinder, um gesund groß zu werden – das ist das Thema des 3. Gesundheitstages für den Münchner Norden. Nach einer Begrüßung durch Diana Stachowitz, Landtagsabgeordnete, werden in einem kurzen Vortrag medizinische Aspekte rund um die Gesundheit von Kindern vorgestellt. Anschließend können Sie den Kinderärztinnen der Gesundheitsberatungsstelle Hasenbergl Fragen zu Krankheiten, Impfungen, Ernährung und allen anderen Themen stellen, die wichtig sind, damit Ihre Kinder gesund groß werden.

In Kooperation mit dem BildungsLokal Hasenbergl.

B122230 – Vortrag **Hasenbergl**
N.N. · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 10.00 bis 12.00 Uhr · 15.10.2015 · Gebührenfrei · 50 Plätze

Stadtteilgeschichte und -gegenwart im Münchner Norden

NS-Spurensuche im Münchner Norden: Zeugnisse des Systems

„Nationalsozialismus in München", das sind nicht nur repräsentative Bauten wie das Haus der Kunst und der Führerbau. Im Münchner Norden haben ehemalige SS-Kasernen und Gefangenenlager, Rüstungsfabriken und Reichskleinsiedlungen das „Dritte Reich" überlebt. Die Radtour vermittelt die Bedeutung des Münchner Nordens für das Funktionieren des NS-Systems.

Für den Besuch des Jüdischen Friedhofs ist für Männer und verheiratete Frauen eine Kopfbedeckung erforderlich. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Streckenlänge ca. 15 Kilometer.

B122302 – Radtour **Schwabing-Nord**
Peter Müller · Treffpunkt: vor dem Café „Münchner Freiheit"· Münchner Freiheit 20 (U3/U6) · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 11.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Flucht und Vertreibung nach dem Zweiten Weltkrieg
Das ehemalige DP-Lager in Ludwigsfeld

Am 30. April 1945 befreite die 7. US-Armee das KZ-Außenlager Dachau-Allach auf dem Gelände der heutigen Siedlung Ludwigsfeld. Bis 1947 wurde es als Lager für „Displaced Persons" genutzt, anschließend diente es als Unterkunft ehemaliger deutscher Soldaten, Wohnlager für Kalmücken, als Bundesauswanderer- und Flüchtlingslager. Auf einem Teil des Geländes entstand die Neue Wohnsiedlung Ludwigsfeld. Bei der Führung wird eine der erhaltenen Baracken und das Gelände besichtigt und es wird über eine angemessene Form des Erinnerns diskutiert.

B122308 – Führung **Ludwigsfeld**
Klaus Mai · Treffpunkt: Baracke des ehemaligen Lagers Ludwigsfeld · Granatstr. 8 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 22.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Stadtviertelthemen im Münchner Norden

Politik im Münchner Norden

Mit Politik auf Tuchfühlung: Der Bayerische Landtag

In dieser Reihe für Bürgerinnen und Bürger des Münchner Nordens werden Orte aufgesucht, an denen politische Entscheidungen von Tragweite fallen. Joachim Unterländer, Abgeordneter des Münchner Nordens, führt auf einem Rundgang durch das Maximilianeum. Er stellt vor, welche Aufgaben der Landtag hat und wie er arbeitet, wie der Alltag von Abgeordneten aussieht, wie sie die Interessen der Bürgerinnen und Bürger vertreten und welche Probleme des Münchner Nordens im Landtag eine Rolle spielen.

B122404 – Führung **Haidhausen**
Joachim Unterländer · Treffpunkt: Maximilianeum, Ostpforte (U5 Max-Weber-Platz) · Max-Planck-Str. 1 · do 16.00 bis 18.00 Uhr · 4.2.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Mit Politk auf Tuchfühlung: der Bezirkstag von Oberbayern

Der Bezirk Oberbayern ist nicht nur Träger der psychiatrischen und neurologischen Versorgung, sondern engagiert sich unter anderem auch in der Kultur, Heimat- und Umweltpflege. Verwaltet wird der Bezirk Oberbayern durch den gleichzeitig mit dem Bayerischen Landtag gewählten Bezirkstag. Bezirkstagspräsident Josef Mederer führt Sie durch die Münchner Bezirksverwaltung und macht Sie mit den Aufgaben der dritten kommunalen Ebene vertraut, die auch die Belange der Bürgerinnen und Bürger des Münchner Nordens berühren.

B122408 – Führung **Lehel**
Josef Mederer, Bezirkstagspräsident · Treffpunkt: Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 (Foyer) · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 28.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ♿

Stadtentwicklung und Bürgerbeteiligung im Münchner Norden

Die MVHS am Scheidplatz
Baustellenführung im neuen Stadtteilzentrum

Die Stiftung Pfennigparade baut am Scheidplatz das Mehrgenerationenhaus „Forum am Luitpold", das Anfang 2016 eröffnet wird. Neben Wohnformen für ältere Menschen mit und ohne Behinderung, einem integrativen Kinderhaus, Arztpraxen, Café, Werkstätten und Begegnungsgarten findet die Senioren Volkshochschule Schwabing hier ihr neues Zentrum. Beim Veranstaltungsprogramm der MVHS wird besonders der Gedanke der Inklusion berücksichtigt. Sie haben Gelegenheit, das neue Haus schon vor der Eröffnung kennenzulernen.

B122502 – Führung **Schwabing-Nord**
Konstanze Riedmüller, Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt: Forum am Luitpold · U2/U3 Scheidplatz · Belgradstr. 104 (Eingang) · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 21.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher
Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

B122504 – Führung **Schwabing-Nord**
Konstanze Riedmüller, Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt: Forum am Luitpold · U2/U3 Scheidplatz · Belgradstr. 104 (Eingang) · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Stadtviertelthemen im Münchner Norden

Bürgerschaftliches Engagement im Münchner Norden

Sinnsucher gesucht:
Freiwilliges Engagement macht mehr aus Ihrem Leben

Sie würden sich gerne freiwillig engagieren und Ihre Kenntnisse und Erfahrung einbringen, wissen aber nicht wie und wo? Bei dieser Tour mit dem Shuttle-Bus erleben Sie Engagement vor Ort und bekommen Einblicke in die Freiwilligenarbeit verschiedener Einrichtungen. Auf dem Programm stehen Projekte mit Flüchtlingen, Kindern, Senioren und Menschen mit Behinderung.

In Kooperation mit dem Caritas Freiwilligen-Zentrum München-Nord. Dieses vermittelt zwischen Menschen, die sich engagieren wollen, und Organisationen, die mit Ehrenamtlichen arbeiten.

B122608 **Nordhaide**
Christine Kalke · Treffpunkt: Caritas-Zentrum München Nord · Hildegard-von-Bingen-Anger 1–3 · fr 15.00 bis 19.00 Uhr · 23.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Betriebsführungen

Führungen der Jungen Volkshochschule
Führungen durch Ausbildungsbetriebe im Münchner Norden geben Einblick in verschiedene Berufsfelder.

Führung im Ausbildungsbetrieb: Rilano Hotel

Das Rilano Hotel München in der Parkstadt Schwabing bietet verschiedene Ausbildungsmöglichkeiten im Bereich Hotel und Gastronomie an. Die Hotelleitung informiert bei einem Rundgang durch das Haus über die Berufsbilder und die Anforderungen an Auszubildende.

B122690 – Führung **Milbertshofen**
Cordula Heemann ·Hotel Rilano · Domagkstr. 26 · di 14.00 bis 15.00 Uhr · 24.11.2015 · € 3.– (ermäßigte Kursgebühr) · 25 Plätze

Führung für junge Flüchtlinge
B122691 **Milbertshofen**
Cordula Heemann ·Hotel Rilano · Domagkstr. 26 · di 14.00 bis 15.00 Uhr · 27.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung nur unter Telefon (089) 318115318 · 25 Plätze

Führung im Ausbildungsbetrieb: MAN Truck & Bus AG

Die MAN Truck & Bus AG bildet am Standort München junge Menschen in zwölf verschiedenen Berufen aus. Wie läuft die Ausbildung bei MAN ab? Welche Voraussetzungen muss eine Bewerberin oder ein Bewerber mitbringen? Beim Rundgang durch den Ausbildungsbereich werden diese Fragen beantwortet und verschiedene Berufsbilder vorgestellt.

B122692 – Führung **Ludwigsfeld**
Mitarbeiter der MAN Truck & Bus AG · Treffpunkt: MAN Westtor · Bauschinger Str. (S-Bahn Karlsfeld) · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 8.12.2015 · € 3.– (ermäßigte Kursgebühr) · 25 Plätze

BMW-Werk

Der gesamte Produktionsdurchlauf von der Stahlrolle bis zum fertigen Fahrzeug wird bei dieser Werksbesichtigung gezeigt. Stationen sind Presswerk, Karosseriebau, Lackiererei und Motorenbau. Auch die besonderen Arbeitszeiten und die Probleme, die ein Großbetrieb inmitten von Wohnsiedlungen mit sich bringt, werden thematisiert.

B122700 – Führung **Milbertshofen**
Mitarbeiter von BMW · Treffpunkt: BMW Welt, Infocounter Nord (U3 Olympiazentrum) · Am Olympiapark 1 · mo 15.30 bis 18.00 Uhr · 26.10.2015 · € 15.– inkl. Eintritt · 30 Plätze

Tour im BMW Forschungs- und Innovationszentrum (FIZ)

Das FIZ gehört zu den größten und leistungsfähigsten Forschungszentren Europas. Nahezu 20000 hochqualifizierte Ingenieure, Techniker und Designer entwickeln hier Autos für die Welt. Ein Film, ein Vortrag und ein rund einstündiger Rundgang vermitteln interessante Einblicke in Mobilitätsthemen wie alternative Antriebe, Leichtbau, Sicherheit oder Qualität. Den Abschluss der Führung bildet ein Besuch im weithin sichtbaren „Projekthaus" – dem neuen Zentrum des FIZ, von dem seit 2005 jedes neue Auto der BMW Group seinen Ausgang nimmt.

B122702 – Führung **Am Hart**
Andreas Metzner · Treffpunkt: Eingang Projekthaus · Knorrstr. 147 (am Parkhaus in die „BMW-Allee" abbiegen) · mo 10.00 bis 12.30 Uhr · 18.1.2016 · € 5.– · 20 Plätze

Knorr-Bremse

Der Knorr-Bremse-Konzern, der seit mehr als 60 Jahren seinen Sitz im Münchner Norden hat, ist weltweit der führende Hersteller von Bremssystemen für Schienen- und Nutzfahrzeuge. Mit über 19000 Mitarbeitern an über 85 Standorten in 27 Ländern, rund 1900 in München, treibt das Unternehmen als technologischer Schrittmacher seit über hundert Jahren maßgeblich Entwicklung, Produktion, Vertrieb und Service moderner Bremssysteme voran.

B122704 – Führung **Milbertshofen**
Mitarbeiter der Knorr-Bremse AG · Treffpunkt: Knorr-Bremse, Pforte West · Am Oberwiesenfeld · di 13.30 bis 16.00 Uhr · 16.2.2016 · € 5.– · 20 Plätze

Stahlbau-Firma Maurer Söhne

Von der Dehnfuge bis zum Riesenrad – die Stahlbau-Firma Maurer Söhne in Freimann ist Weltmarktführer bei Konstruktionen, die Bewegung und Kräfte aushalten müssen. Das gilt für Brücken ebenso wie für Gebäude in Erdbebengebieten. Maurer Söhne hat in München an bekannten Stahlbauten wie der BMW Welt oder der Allianz-Arena mitgearbeitet. Darüber hinaus werden sogenannte „Amusement Rides" wie Achterbahnen und Freifalltürme hier konstruiert und produziert.

B122706 – Führung **Freimann**
Mitarbeiter Maurer Söhne · Treffpunkt: Maurer Söhne, Pforte · Frankfurter Ring 193 · mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 11.11.2015 · € 5.– · Bei der Führung besteht Helmpflicht, Sicherheitshelme werden zur Verfügung gestellt · 20 Plätze

Technisches Betriebszentrum mit Verkehrsleitzentrale

In München sind 95000 Straßenlampen, 1100 Ampelanlagen und 4450 Parkscheinautomaten in Betrieb, rund eine Million Schilder regeln den Verkehr. Für den reibungslosen Betrieb dieser gesamten Verkehrsinfrastruktur sorgt das Technische Betriebszentrum, das 2012 in Moosach eröffnet wurde. Die Verkehrsleitzentrale dort überwacht mit Hilfe einer 17 Meter breiten Multimediawand den Verkehr auf den Münchner Straßen und kann schnell auf Störungen in Tunnels oder an Ampelanlagen reagieren.

B122708 – Führung **Moosach**
Mitarbeiter des Technischen Betriebszentrums ·Technisches Betriebszentrum · Treffpunkt: vor dem Tor im Foyer · Schragenhofstr. 6 · mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 25.11.2015 · € 5.– · 20 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Verkehrsrechnerzentrale Südbayern

Von der Verkehrsrechnerzentrale Südbayern in Freimann werden die Schilderbrücken über den Autobahnen, die Wechselverkehrszeichen und die Wechselwegweisungen für den Bereich Südbayern gesteuert. Durch diese Verkehrsleitanlagen sind auf bestimmten Autobahnabschnitten die Unfallzahlen um ca. 30 Prozent zurückgegangen. Videoüberwachung, Sensoren und Witterungsdaten sind die Basis für die Regelung des Verkehrsgeschehens.

B122710 – Informationsveranstaltung **Freimann**
Christian Mayr · Treffpunkt: U6 Kieferngarten · Ausgang Busbahnhof · mi 14.15 bis 16.00 Uhr · 3.2.2016 · € 5.– · 15 Plätze

Deutsche Bahn Systemtechnik

Im Haus der Systemtechnik der Deutschen Bahn am Standort München sind über 300 Angestellte in allen technischen Bereichen der Bahn tätig. Von der Beschaffung neuer Systeme bis hin zu Prüfungen und Versuchen an bestehenden Einrichtungen reicht das Wissensspektrum der Techniker. Ob Energieversorgung, Akustik, Aerodynamik, Leit- und Sicherungstechnik, alles ist in Freimann vertreten. Sie sehen während des Rundgangs Messwagen, neue Fahrzeuge, Prüfstellen und Labore.

B122711 – Führung **Freimann**
Alfred Hechenberger · Treffpunkt: DB Systemtechnik, Pforte · Völckerstr. 5 · do 10.00 bis 12.00 Uhr · 4.2.2016 · € 5.– · 20 Plätze

Der U-Bahn-Betriebshof Nord

Der reibungslose Ablauf der Münchner U-Bahn wird als selbstverständlich vorausgesetzt. Viele Einrichtungen und Mitarbeiter sorgen dafür, dass täglich Hunderttausende schnell und sicher durch die Stadt transportiert werden. Die Führung gewährt einen Blick hinter die Kulissen der Münchner U-Bahn am Beispiel des Betriebshofs Nord und erläutert die Funktion des Betriebshofes und des Stellwerkes. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über das Münchner U-Bahn-System.

B122712 – Führung **Fröttmaning**
Gerhard Peipp · Treffpunkt: U6 Fröttmaning · Kiosk im Parkhaus · mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 18.11.2015 · € 5.– · 20 Plätze

Der Rangierbahnhof München Nord – High-Tech mit Biotop

Mit dem elektronischen Stellwerk und rechnergesteuerten Betriebsführungssystem ist der 1991 in Betrieb genommene Bahnhof modern ausgestattet. 120 Kilometer Gleise und über 350 Weichen wurden auf dem kilometerlangen Areal des Rangierbahnhofs München Nord verbaut. Ein Fünftel der Baukosten wurde für Umweltschutz und Landschaftspflege ausgegeben, um den gewaltigen städtebaulichen Einschnitt auszugleichen. Die Führung zeigt den Ablauf auf dem Gelände, gibt Einblick in die Betriebssteuerzentrale, den Disponenten- und Fahrdienstleiterbereich.

B122714 – Führung **Moosach**
Mitarbeiter der Deutschen Bahn · Treffpunkt: Deutsche Bahn AG, Gebäude EO · Ludwigsfelder Str. 95 · do 15.00 bis 17.30 Uhr · 3.12.2015 · € 6.– · 20 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Abwasserentsorgung in München
Münchens Untergrund – die Abwasserkanäle

Seit über 150 Jahren werden unter den Straßen Kanäle gebaut und unterhalten. In ihnen fließt das Schmutzwasser aus Haushalten und Betrieben zu den Klärwerken. Mit Regenwasser vermischt, wird das Abwasser besonders nach Gewitterregen in großen unterirdischen Rückhaltebecken zwischengespeichert.
Sie besichtigen zwei über 100 Jahre alte Hauptkanäle und eine Regenrückhalteanlage. Die Exkursion erfolgt mit der U-Bahn, es müssen ca. 10–15 Minuten Fußweg zurückgelegt werden. Die Führung endet an der Akademiestraße, Ecke Türkenstraße.

B122716 – Exkursion **Alte Heide**
Benjamin Tax, Münchner Stadtentwässerung, Baureferat · Treffpunkt: Parkplatz des Nordfriedhofs · Ungererstr., gegenüber Echinger Str. · fr 9.00 bis 11.00 Uhr · 20.11.2015 · € 3.– · 30 Plätze

---

Abfallwirtschaftsbetrieb München
25 Jahre ökologische Abfallwirtschaft

Vor 25 Jahren hat der Münchner Stadtrat das erste ökologische Abfallwirtschaftskonzept beschlossen, das durch den Abfallwirtschaftsbetrieb (AWM) konsequent umgesetzt wird. Was ist seither erreicht worden? Wodurch zeichnet sich der AWM aus und wie ist er aufgestellt, um auch künftige Herausforderungen zu meistern? Was bedeutet Nachhaltigkeit für die Abfallwirtschaft? Helmut Schmidt, zweiter Werkleiter, informiert über die Abfallwirtschaft in München. Dazu wird ein Rundgang durch die Zentrale des AWM angeboten.

B122717 – Führung **Moosach**
Helmut Schmidt, 2. Werkleiter · Abfallwirtschaftsbetrieb München · Treffpunkt: Foyer · Georg-Brauchle-Ring 29 · di 17.00 bis 19.00 Uhr · 10.11.2015 · € 5.– · 25 Plätze · ♿

Atelier für Restaurierung

Im Atelier werden Möbelstücke, Gemälde, Rahmen und andere Objekte restauriert. Ein Schwerpunkt ist derzeit die Restaurierung von Jukeboxen aus den 1930er- bis 50er-Jahren. Traditionelle Arbeitstechniken und historisch belegte Materialien werden verbunden mit modernen Konservierungs- und Restaurierungsmethoden, um den ursprünglichen Gesamteindruck und die Funktion wiederherzustellen. Bei der Führung werden die Methoden und Materialien sowie die Herausforderungen der Restaurierung anhand von aktuellen Arbeitsbeispielen anschaulich erläutert.

B122719 – Führung **Milbertshofen**
Julia Gredel · Atelier für Restaurierung · Frankfurter Ring 247 (Eingang Ost, 1. Stock) · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 14.1.2016 · € 5.– · 15 Plätze

---

Die kunsthandwerkliche Skulpturenwerkstatt Philipp Basche

Die kunsthandwerkliche Meisterwerkstatt Philipp Basche ist ein traditionsreicher Familienbetrieb in vierter Generation. Die Werkstatt stellt seit 1897 auf galvanoplastischem Wege, einem Herstellungsverfahren aus dem 19. Jahrhundert, kunstvolle Skulpturen für Wohnraum und Garten in reinem Kupfer und in Handarbeit her. Bei der Führung durch Werkstatt und Atelier wird die Herstellung vorgeführt. Beim anschließenden Rundgang durch den weihnachtlich dekorierten Garten erwartet Sie eine umfangreiche Kollektion außergewöhnlicher Skulpturen und Objekte.

B122720 – Führung **Feldmoching**
Gabi Ring-Hoffmann · Atelier Basche · Luitfriedstr. 13 (U/S-Bahn Feldmoching) · so 14.30 bis 16.30 Uhr · 6.12.2015 · € 5.– · 20 Plätze

---

diakonia GmbH

Im Second-Hand-Kaufhaus der diakonia in Moosach findet man auf 1200 Quadratmetern alles rund um den Haushalt sowie Kleidung. Hier werden ausschließlich gespendete Waren verkauft. Die Betreiberin diakonia GmbH beschäftigt in ihren Betrieben insgesamt über 400 Menschen, die aufgrund schwieriger Lebenslagen oder anderer Beeinträchtigungen nur schwer Arbeit finden. Die Führung zeigt die Arbeitsbereiche der diakonia am Standort Dachauer Straße. Sie können sehen, was konkret mit den Spenden geschieht und welche Arbeitsplätze hier geschaffen wurden.

B122722 – Führung **Moosach**
Mitarbeiterin diakonia GmbH · diakonia Second-Hand-Kaufhaus· Treffpunkt: EG an der Theke im Kaufhaus · Dachauer Str. 192 (U1 Westfriedhof) · di 15.30 bis 17.00 Uhr · 17.11.2015 · € 3.– · 20 Plätze

Der Blick hinter die Kulissen im Druckhaus der Mediengruppe Münchner Merkur/tz

Im Druckhaus an der Dessauerstraße sind Sie live dabei, wenn die Zeitung Gestalt annimmt. Sie erleben den spannenden Weg durch das Druckzentrum, an dessen Ende der Münchner Merkur oder die tz druckfrisch zur Lieferung bereitliegen. Aber auch andere Produkte, Zeitungen und Zeitschriften, werden mit der hochkomplexen, modernen Technik der leistungsstarken Rotationsdruckmaschinen erstellt und aus dem Münchner Norden an die Leser ausgeliefert. Am Schluss der Führung steht Ihnen ein Moderator für Fragen zur Verfügung.

B122725 – Führung **Moosach**
Moderator des Druckhauses · Treffpunkt: Münchner Merkur/tz · Dessauer Str. 10 · di 17.00 bis 19.00 Uhr · 26.1.2016 · € 5.– · 15 Plätze

Das Wetteramt

Wettervorhersagen werden dank modernster Satelliten- und Radargeräte immer zuverlässiger. Das Wetteramt liefert die notwendigen Informationen dazu, indem es die meteorologischen Prozesse in der Atmosphäre beobachtet und bewertet. Besonders wichtig ist dabei die rechtzeitige Warnung vor Unwettern. Bei der Führung im Wetteramt München erhalten Sie einen Einblick in die moderne Wetterbeobachtung.

B122730 – Führung **Oberwiesenfeld**
Volker Wünsche · Wetteramt · Treffpunkt: Eingang · Helene-Weber-Allee 21 (Tram 20/21 Goethe-Institut) · mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 13.1.2016 · € 5.– · 20 Plätze · ♿

Kaffeerösterei H. Schneid oHG

Den Weg des Kaffees von der gepflückten Bohne bis zur Tasse Kaffee erleben Sie in der Kaffeerösterei H. Schneid oHG in Feldmoching. Die Langzeitröstung auf einem Trommelröster wird durch Röstmeister Manfred Schneider vorgeführt und erläutert, außerdem erfahren Sie die Geschichte des Kaffees, seinen Ursprung und die Herkunftsländer des Rohkaffees.

B122732 – Führung **Feldmoching**
Manfred Schneider, Geschäftsinhaber und Röstmeister · Treffpunkt: Kaffeerösterei H. Schneid · Feldmochinger Str. 378 · do 16.00 bis 18.30 Uhr · 21.1.2016 · € 13.– inkl. Eintritt · 20 Plätze · ♿

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Privat Bäckerei Wimmer

Frische Backwaren aus München und für München, dies ist das Motto der Privat Bäckerei Wimmer seit 1932. Sie stellt alle Backwaren in ihrer zentralen Produktion im Euro-Industriepark her, vom Brot über Semmeln, Feingebäck, Kuchen und auch Snacks. Sie gewinnen bei der Führung am frühen Morgen einen Einblick, wie ca. 130 Mitarbeiter in handwerklicher Weise mit moderner Maschinenunterstützung hochwertige Backwaren herstellen, die in knapp 50 Filialen in München verkauft werden.

B122734 – Führung **Freimann**
Mitarbeiter der Bäckerei · Bäckerei Wimmer · Treffpunkt: Vorraum · Helene-Wessel-Bogen 6 · fr 6.00 bis 8.00 Uhr · 27.11.2015 · € 5.– · Aus hygienischen Gründen sind keine Sandalen und kein Schmuck (Ringe, Uhren etc.) erlaubt · 20 Plätze

Zuhause wohnen bleiben – Beratungsstelle Wohnen

Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher.
Die Beratungsstelle Wohnen unterstützt ältere Menschen dabei, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben zu können. Der Leiter der Einrichtung, Bernhard Reindl ‚stellt die Angebote für ältere Menschen vor, von der Wohnberatung über präventive Hausbesuche bis hin zu THEA mobil, einem Therapieangebot für ältere Menschen zu Hause. Es werden Beispiele für Maßnahmen zur Wohnungsanpassung sowie Hilfsmittel für den häuslichen Bereich gezeigt. Dazu kann das komplett barrierefreie Musterbad in der Beratungsstelle besichtigt werden.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

B122736 – Führung **Schwabing-Nord**
Bernhard Reindl · Treffpunkt: Beratungsstelle Wohnen · Aachener Str. 9 · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 20.1.2016 · Gebührenfrei · 20 Plätze

Alte Heide

Jüdischer Friedhof an der Garchinger Straße

Der Friedhof an der Garchinger Straße ist seit über 100 Jahren die Begräbnisstätte der Israelitischen Gemeinde. Hier sind bedeutende Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts wie der erste bayerische Ministerpräsident Kurt Eisner oder Kurt Landauer, ehemaliger Präsident des FC Bayern, begraben. Die Führung ermöglicht, sich jüdische Schicksale in München vor und nach dem Holocaust zu vergegenwärtigen.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Für Männer und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung erforderlich.

B122740 – Führung **Alte Heide**
Chaim Frank · Jüdischer Friedhof · Treffpunkt: Haupteingang · Garchinger Str. 37 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 18.10.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿

B122742 – Führung **Alte Heide**
Chaim Frank · Jüdischer Friedhof · Treffpunkt: Haupteingang · Garchinger Str. 37 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 22.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿

Künstler und Literaten auf dem Nordfriedhof

Auf dem Nordfriedhof sind eine Reihe von Künstlerinnen und Künstler beerdigt. Bei unserem Spaziergang über den Friedhof besuchen wir einige Gräber, erinnern uns an Maler und Karikaturisten, Schriftsteller und Poeten, Bühnenschauspieler und Fernsehstars, Sänger und Kabarettisten. Dabei treffen wir auch auf Originale wie die „Schönheitskönigin von Schneizlreuth", den Bürgermeister der „Traumstadt" Schwabing oder die Hausmeisterin Else Kling aus der „Lindenstraße".

In Kooperation mit dem Kulturverein Alte Heide e. V.

B122744 – Führung **Alte Heide**
Wolfgang Haiduk · Nordfriedhof · Treffpunkt: Eingang der Aussegnungshalle · Ungererstr. 130 · so 10.00 bis 12.30 Uhr · 15.11.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze

Stadtviertelthemen im Münchner Norden

Feldmoching – Fasanerie

Vereine stellen sich vor:
Interessengemeinschaft Fasanerie aktiv e. V.

Die Interessengemeinschaft Fasanerie aktiv e. V. wurde am 25. November 2009 gegründet. Das Motto dieses Bürgervereins lautet: Gemeinsam wohnen, gemeinsam leben, gemeinsam aktiv werden. Sechs Aktivkreise beschäftigen sich mit der Verbesserung der Infrastruktur und dem Erhalt des Gartensiedlungscharakters der Fasanerie, mit der Bewahrung von Umwelt und Natur, der Dokumentation der Historie des Wohnviertels sowie mit allen Bereichen, die das Miteinander der Bewohner unterstützen. Bei der Veranstaltung werden die Aktivitäten und Ziele des Vereins vorgestellt.

B122745 – Informationsveranstaltung **Feldmoching**
Mitglieder des Vereins · Treffpunkt: St. Christoph, Pfarrsaal · Am Blütenanger 7 · sa 15.00 bis 16.30 Uhr · 14.11.2015 · € 5.– · 15 Plätze

Freimann – Fröttmaning

Zu Gast beim Bayerischen Fernsehen
Die Abendschau

Das aktuelle Magazin „Die Abendschau" des Bayerischen Fernsehens sendet Montag bis Freitag live aus Freimann. Im Rahmen der Führung haben Sie die Gelegenheit, sich über die Arbeitsweise des Mediums Fernsehen vor und hinter den Kulissen zu informieren und während der Sendung dabei zu sein. Ein kurzer Film zeigt, wie „Die Abendschau" entsteht.

B122750 – Führung **Freimann**
Mitarbeiter des Bayerischen Rundfunks · Bayerischer Rundfunk · Treffpunkt: Pforte · Floriansmühlstr. 60 · di 16.00 bis 19.00 Uhr · 1.12.2015 · € 3.– Bearbeitungsgebühr · 30 Plätze

Zu Gast beim Bayerischen Fernsehen
Wie entsteht das ARD-Mittagsmagazin

Das tägliche ARD-Mittagsmagazin wird live aus dem Fernsehstudio des Bayerischen Rundfunks in Freimann gesendet. Bei dieser Führung können Sie miterleben, wie die Sendung entsteht, Sie besuchen die Produktionsräume und erfahren dabei Interessantes über Schnitt und Dramaturgie von Film- und Videomaterial. Anschließend können Sie bei der Live-Sendung im Studio mit dabei sein.

B122752 – Führung **Freimann**
Mitarbeiter des Bayerischen Rundfunks · Bayerischer Rundfunk · Treffpunkt: Pforte · Floriansmühlstr. 60 · fr 11.45 bis 14.00 Uhr · 23.10.2015 · € 3.– Bearbeitungsgebühr · 30 Plätze

Hasenbergl – Nordhaide

Das Hasenbergl – eine neue Heimat
Stadtteilspaziergang

In den sechziger Jahren wurden aufgrund der damaligen riesigen Flüchtlingsströme im Hasenbergl in nur fünf Jahren zahlreiche Wohnungen in Einfachbauweise hochgezogen, um der großen Wohnungsnot zu begegnen. Bis heute sind hier zahlreiche Neu-Münchner ansässig geworden. Schwerpunkt des Rundgangs ist die Entwicklung, die das Hasenbergl erfahren hat: Verdichtung der Wohnbebauung, Gestaltung neuer Plätze und Verbesserung der Einkaufsmöglichkeiten, Schaffung sozialer Treffpunkte, Beschäftigungsinitiativen für Jugendliche, Integration von Zuwanderern.

B122755 – Führung **Hasenbergl**
Klaus Mai · Treffpunkt: U-Bahnhof Hasenbergl, vor dem Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 25.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Stadtviertelthemen im Münchner Norden

Milbertshofen – Olympiapark

Stadtteilspaziergang Milbertshofen:
Von der Klosterschwaige zum Großstadtrevier

Milbertshofen verbindet man mit dem herben Charme einer Arbeitervorstadt im Schatten eines riesigen Automobilherstellers. BMW produziert hier seit 1923. Die spektakuläre BMW Welt und das neugestaltete BMW-Museum sind Magnete nicht nur für Technikbegeisterte. Bei der Führung im einstigen Dorf Milbertshofen kann man aber auch die Reste alter Bauernhöfe und den alten Dorfkern entdecken und stößt auf Orte des Gedenkens.

B122758 – Führung **Milbertshofen**
Christian Ertl · Treffpunkt: am BMW Motorradzentrum · Ecke Frankfurter Ring/Knorrstr. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 21.2.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze

Vom Olympiaberg zum Fröttmaninger Berg
Das grüne Band im Münchner Norden

Die Radtour führt von der weitläufigen Hügellandschaft des Olympiaparks zur Allianz Arena durch sehenswerte Grünanlagen. Lange Zeit gab es hier nur den Luitpoldpark: Gartendenkmal und Volkspark aus den letzten Jahren der bayerischen Monarchie. Es folgten der Olympiapark, der Petuelpark und die Parkstadt Schwabing mit ihren architektonischen Gartenstrukturen. Wir streifen die Hirschau und erklimmen den Fröttmaninger Berg, den nördlichsten Hügel Münchens. Von der Heilig-Kreuz-Kirche führt der Weg zur Allianz Arena, wo die Tour endet.

B122765 – Radtour **Olympiapark**
Jakob Kachelmann · Treffpunkt: Olympiapark · Lerchenauer Str./ Ecke Martin-Luther-King-Weg · sa 11.00 bis 13.30 Uhr · 10.10.2015 · € 9.– · 20 Plätze

Moosach

Der Westfriedhof

Der 1898 von Hans Grässel errichtete Westfriedhof ist mit seinen Bauten im florentinischen Stil und seiner Krypta eine bemerkenswerte Anlage. Hier liegt neben dem Maler Franz von Lenbach, Dichtern wie Michl Ehbauer und Hugo Hartung oder Architekten wie Bernhard Borst und Leonhard Romeis auch der SA-Führer Ernst Röhm begraben. In den letzten Jahren haben Väterchen Timofei und Sportmoderator Eberhard Stanjek hier ihre letzte Ruhe gefunden.

B122772 – Führung **Moosach**
Dr. Reinhard Bauer · Westfriedhof · Treffpunkt: vor der Aussegnungshalle · Baldurstr. 28 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 8.11.2015 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Stadtteilspaziergang: Die Borstei

Die Borstei wurde zwischen 1924 und 1929 vom Architekten und Bauunternehmer Bernhard Borst als „kultivierte Wohnsiedlung" erbaut, mit Läden, Postamt, Kindergärten und einem zentralen Heizkraftwerk. Bei diesem Rundgang lernen Sie die Entstehungsgeschichte dieser autarken, denkmalgeschützten Siedlung kennen, ihre architektonischen Reize, städtebaulichen Besonderheiten und die kunstvoll angelegten Gärten. Dabei werden wir auch über die Idee des in München einmaligen Gemeinwesens und über heutige Mieterprobleme diskutieren.

B122774 – Führung **Moosach**
Jutta Kafka · Treffpunkt: Borstei, Haupteingang · Dachauer Str. 140d · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 18.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Schwabing Nord

„Niemandsland" zwischen alten Dörfern:
Vom „Münchner Tor" zum Schwabinger Bach

Das Kafflsche Bad, später umbenannt in Ludwigs-Bad, existierte am Nymphenburg-Biedersteiner-Kanal bis 1923. Es wurde vermutlich wegen des zweiten Bauabschnitts der „Hertz-Blöcke" aufgelassen. Von dieser Siedlung am damaligen „Nordbahnhof" folgen wir mit der Tramlinie 23 in das ehemalige Industrie- und Kasernengelände nach „Neu-Schwabing", vorbei an der Arbeiter-Mustersiedlung „Alte Haide" und dem Neuen Jüdischen Friedhof. Östlich der Ungererstraße geht es durch die Studentenstadt zum Schwabinger Bach und zurück zur „Schwarzen Lacke".

B122781 – Führung **Schwabing-Nord**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Leopoldstr., an der Bushaltestelle Wilhelm-Hertz-Str. · (140/141, etwa auf Höhe Leopoldstr. 175) · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 11.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze

Wege aus der Stadt:
Die ehemalige Chaussee nach Ingolstadt

Beim ehemaligen Schwabinger Großwirt an der heutigen Münchner Freiheit begann die Landstraße nach Ingolstadt. Schon vor der Eingemeindung entstanden westlich davon, hinter der königlichen Landesgestütsverwaltung, Villen und kleine Häuser. Nördlich davon weideten auf der Muffat-Wiese noch Schafe bzw. jagten die Fußballer des FC Bayern dem Ball nach. 1908 wurde das Spielfeld mit der ersten Münchner Fußballtribüne zum „Nordbahnhof" verlegt. Nach der Fuhrwerks-Gaststätte „Ingolstädter Hof" gab es nur noch bäuerliche Anwesen.

B122783 – Führung **Schwabing**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Erlöserkirche · Ecke Ungerer-/Leopoldstr. · sa 11.00 bis 13.00 Uhr · 24.10.2015 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 25 Plätze

Die Hirschau
Naturnahe Landschaftsbilder mitten in der Stadt

Die „Hirschau" ist der nördliche und größere Teil des Englischen Gartens. Anders als im überlaufenen Südteil findet man hier noch Ruhe und kann sich an den herrlichen Landschaftsbildern erfreuen. Auf unserem Weg erkunden wir ausgedehnte Wiesenflächen mit malerischen Baumgruppen und Einzelbäumen. Im Norden geht die Hirschau in die Isarauen über. Dort befindet sich der mittlerweile hundert Jahre alte Biergarten zum „Aumeister". Wir kreuzen den „Gleisweg", besuchen das Amphitheater und erleben die verschiedenen Naturräume.

B122786 – Führung **Schwabing-Nord**
Jakob Kachelmann · Treffpunkt: Eingangsportal zum Restaurant Hirschau (nicht Biergarten) · Gyßlingstr. 15 · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 21.2.2016 · € 6.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Klinik für Angiologie im Klinikum Schwabing

In der Klinik für Angiologie stehen die Diagnostik, Therapie und Prophylaxe von Erkrankungen der Arterien, Venen und Lymphgefäße im Mittelpunkt. Es werden Gefäßerkrankungen bei älteren Menschen, aber auch bei Sportlern und Kindern diagnostiziert und therapiert. Weitere Schwerpunkte der Klinik sind die Diagnostik und Behandlung von entzündlichen Gefäßerkrankungen, die akute und chronisch verlaufende Beinvenenthrombose, die Abklärung der schweren Beine und der drohende Schlaganfall. Die Veranstaltung informiert über aktuelle Erkenntnisse und Behandlungsansätze.

B122790 – Informationsveranstaltung **Schwabing-Nord**
Chefarzt Dr. med. Hubert Stiegler · Treffpunkt: Klinikum Schwabing · Angiologische Ambulanz, Haus 13 EG · Kölner Platz 1 · fr 14.30 bis 16.00 Uhr · 23.10.2015 · € 3.– · 20 Plätze

Politik und Gesellschaft

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Staat und Gesellschaft

„Dumme Bürger" gegen „korrupte Politiker"?
Einladung zu konstruktiver Kritik

„Machtgeil", „Korrupte Typen" … Sicherlich fallen Ihnen ähnliche Aussagen ein, wenn Sie an (Kneipen-)Gespräche über Politiker denken. Sätze wie diese laden eher nicht zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung ein. Diskutieren Sie mit: Wie seriös sind Politikerinnen und Politiker? Wie viel Kompromiss ist nötig für eine erfolgreiche Politik? Welchen Platz haben Bürgerinnen und Bürger in der Demokratie?

B110128 – Vortrag **Schwabing**
Dr. Karin Schnebel · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.2.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Gemeinschaftsorientiertes Wohnen in Wohnprojekten

Wohnen in Wohnprojekten wird immer beliebter – bei Familien, bei Menschen, die mit mehreren Generationen zusammenleben möchten und denjenigen, die nach der richtigen Wohnform für ihr eigenes Alter suchen. Es gibt Projekte für Miet-, Eigentums- oder Genossenschaftswohnungen. Sie erfahren, welche Projektformen es gibt, wie Projekte entstehen und funktionieren, und können dann abschätzen, ob diese Wohnform für Sie in Frage kommt.

In Zusammenarbeit mit der mitbauzentrale münchen.

B110140 – Vortrag **Schwabing**
Natalie Schaller · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.11.2015 · Gebührenfrei

Zivilcourage, Selbstsicherheit und Eigenschutz

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Tipps zur Selbstbehauptung („Wie helfe ich mir selbst") und Zivilcourage („Wie helfe ich anderen") an die Hand zu geben, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Zudem wird vermittelt, wie man Gefahrensituationen vermeiden kann. Der Kurs wird von Beamten der Polizeiinspektion durchgeführt.

Die Polizei benötigt vorab die Namen und Geburtsdaten der Teilnehmenden. Anmeldung nur bis spätestens vier Wochen vor dem Termin möglich, danach nur unter Telefon (089) 72 10 06-31/30.

B110148 **Schwabing**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · N.N. · Polizeiinspektion 13 · Johann-Fichte-Str. 6 · mo 18.00 bis 22.00 Uhr · 16.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Exodus – Menschen auf der Flucht

Menschen auf der Flucht
Informationsveranstaltung (nicht nur) für ehrenamtlich Tätige

Etwa 12 000 neu ankommende Flüchtlinge werden in diesem Jahr in München erwartet. Ein Blick hinter die Zahlen soll informieren: über Fluchtgründe und Herkunftsländer, über Fluchtwege und warum München im Brennpunkt steht, über die verschiedenen Arten der Unterbringung sowie einführend über die soziale und rechtliche Situation der Geflohenen. Vertiefende Rechtsinformationen erhalten Sie im Kurs B110268 (siehe Seite 28).

B110252 – Informationsveranstaltung **Am Hart**
Monika Steinhauser, Münchner Flüchtlingsrat · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 22.10.2015 · Gebührenfrei · ♿

Asyl- und Ausländerrecht
Informationen für das Ehrenamt

Sie engagieren sich für Flüchtlinge oder wollen es tun? Dieser Kurs informiert, unter welchen rechtlichen (und sozialen) Rahmenbedingungen Flüchtlinge in Deutschland leben. Zum Beispiel: Wie verläuft das Asylverfahren? Welche Aufenthaltstitel gibt es, und was bedeuten sie? Welche Sozialleistungen können Flüchtlinge in Anspruch nehmen? Dürfen sie arbeiten? Eine Rechtsanwältin und die Geschäftsführerin des Münchner Flüchtlingsrates informieren.

B110268 – Vortrag **Am Hart**
Ingvild Stadie/Monika Steinhauser, Münchner Flüchtlingsrat · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.1. bis 11.2.2016 · Gebührenfrei · ♿

Europa

Wohin steuert Europa:
Wie weit wächst die Europäische Union?

Erweitert sich die EU zu Tode? Die Stimmen werden immer lauter, dass die ständige Erweiterung der EU die Handlungsfähigkeit der Gemeinschaft einschränkt. Die Ukraine-Krise hat darüber hinaus deutlich gemacht, dass eine weitere Ausdehnung der EU nach Osteuropa am Selbstverständnis Russlands kratzt. Und schließlich: Wie sinnvoll ist es, angesichts der Lage im Nahen Osten einen der Hauptakteure in der Region in die Europäische Union aufzunehmen? Diese Fragen bestimmen die Zukunft Europas zwischen den USA, Russland und den aufstrebenden asiatischen Großmächten.

B110304 **Schwabing**
Hans-Thomas Hengl · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Wohin steuert Europa?
Die gemeinsame Außen- und Verteidigungspolitik

Die EU hat einen Hohen Vertreter für Außen- und Sicherheitspolitik, der bislang eher wie ein Papiertiger wirkt. Zu stark sind die Eigeninteressen von Atommächten wie Frankreich und Großbritannien sowie einer Wirtschaftsmacht wie Deutschland. Und auch kleinere Mitgliedsstaaten wie Österreich, Tschechien und die Niederlande müssen sich in einer gemeinsamen Außenpolitik wiederfinden können. Geht das überhaupt? Und haben wir in absehbarer Zeit eine EU-Armee?

B110308 **Schwabing**
Hans-Thomas Hengl · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.2.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

Geschichte

England unter König Heinrich VIII. (1491–1547)

Heinrich VIII. zählt zu den umstrittensten Herrschern der englischen Geschichte. Der Nachwelt blieb er v. a. durch seine Heiratspolitik im Gedächtnis, die zu sechs Ehen und einige seiner Gemahlinnen auf das Schafott führte. Heinrich VIII. trennte England von der katholischen Kirche und betrieb außenpolitisch die für Jahrhunderte folgenreiche Politik einer „balance of power". Der Vortrag skizziert die ambivalente Biografie des Königs und zeigt, welche politischen, sozialen und religiösen Veränderungen mit seiner Regentschaft verbunden waren.

B110528 – Vortrag **Am Hart**
Martin Schneider · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.1.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Fall Maria Stuart (1542–1587)

Im Alter von nur sechs Tagen folgte Maria Stuart ihrem Vater auf den schottischen Thron. Ihre Regierung fiel in eine Zeit heftiger Auseinandersetzungen zwischen Katholiken und Protestanten. Als Katholikin von den protestantischen Lords abgesetzt, floh sie nach England zu Elisabeth I., einer Tochter Heinrichs VIII. Der Vortrag skizziert die an politischen Machtkämpfen, Intrigen und Verschwörungen reiche Regierungszeit Maria Stuarts und zeigt, warum ihr Leben in England ein tragisches Ende fand.

B110532 – Vortrag **Am Hart**
Martin Schneider · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.1.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

---

James Cook und die Suche nach dem geheimnisvollen Südkontinent

Über Jahrhunderte beschäftigte alle seefahrenden Nationen die Suche nach einem schon seit der Antike vermuteten Südkontinent („Terra australis incognita"). Zahlreiche Fahrten führten in der Neuzeit zur Entdeckung bislang unbekannter Erdteile wie Neuseeland, Australien und der Antarktis. Zu den bedeutendsten Seefahrern zählt James Cook (1728–1779), auf den drei Weltumsegelungen zurückgehen. Der Vortrag führt in die Ideengeschichte des Südkontinents ein, zeichnet Cooks Reisen und Entdeckungen nach.

B110536 – Vortrag **Am Hart**
Martin Schneider · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 3.2.2016 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Wie leben wir Deutschen? Wie werden wir leben? Deutsche Sozialgeschichte 6

Wie sehen die Lebensumstände in Deutschland aus? Wie entwickeln sich Alltagsverhältnisse und Sozialstrukturen? Der Blick auf längerfristige sozialgeschichtliche Entwicklungslinien und aktuelle Trends kann auch künftige Tendenzen und Herausforderungen erhellen. Wie verändern sich Familienverhältnisse und Geschlechterrollen? Wie sehr wandeln sich Arbeit, Freizeit und Wohnsituation? Welche gesellschaftlichen Problemlagen, Konflikte und Lösungsansätze sind in Sicht?

B110628 **Schwabing**
Dr. Peter Dorsch · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 19.11.2015 bis 4.2.2016 · € 35.–

„Und was ist ein Mensch ohne Papiere? Weniger als ein Papier ohne Menschen!"

Ausbürgerungen aus dem nationalsozialistischen Deutschland

Joseph Roth, einer der brillantesten Journalisten seiner Zeit, wusste, was vom „Gesetz über die Aberkennung der deutschen Staatsangehörigkeit" vom Juli 1933 zu erwarten war. Politiker, Journalisten, Schriftsteller, Christen, Juden, Atheisten – ein Who-is-Who der Weimarer Republik von Lion Feuchtwanger und Heinrich Mann bis zu Philipp Scheidemann und Otto Wels – sie alle sollten nicht mehr zu den Deutschen gehören. Etwa 40 000 Personen wurden ausgebürgert und der Verfolgung preisgegeben. Wer Menschen die Papiere nimmt, trachtet ihnen nach dem Leben. Damals wie heute.

In Zusammenarbeit mit dem Kulturzentrum der Israelitischen Kultusgemeinde und der Seidlvilla e. V.

B110708 – Vortrag **Schwabing**
Leibl Rosenberg · Seidlvilla, Haupthaus · Nikolaiplatz 1b · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.11.2015 · Gebührenfrei

---

Wirtschaft und Finanzen

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Finanzwissen im Alltag

Sie erhalten vielfältige Informationen zum Thema Geld, die nach den einzelnen Anlageformen spezifiziert werden. Eine Einzelberatung oder Produktempfehlung ist dabei nicht möglich.

Ihre Finanzen besser im Griff!

Das eigene Geld und die Finanzen der Familie zu managen, ist mittlerweile ein Job mit Managementkompetenzen. Wir gehen ständig mit Geld um, kaufen und bezahlen täglich tausend Dinge, haben laufende Ausgaben und sollen auch vorsorgen – da kann man leicht den Überblick verlieren, wenn man keine geborene Buchhalterin ist. Kursinhalt: Sparsam, chaotisch oder verschwenderisch – welcher Geldtyp sind Sie? Mein Geld – dein Geld? Wer bestimmt über welches Geld im Haushalt? Wo bleibt das liebe Geld? Verschaffen Sie sich einen Überblick und die Kontrolle über Ihre Haushaltsfinanzen.

B111030 – Samstagsseminar **Schwabing**
Dr. Tatjana Rosendorfer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 17.10.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Wie funktioniert die Börse?

Gehören Sie zu den 90 Prozent der Deutschen, für die Aktien und Börse ein Buch mit sieben Siegeln oder gar Teufelszeug ist? Falls Sie das Thema dennoch reizt und Sie keine oder kaum Vorkenntnisse besitzen, sind Sie in diesem Einsteigerkurs genau richtig. Kursinhalt: Was ist die Börse und wie funktioniert sie? Was ist eine Aktie, was ein Index? Wie kann ich mich als Privatanleger engagieren? Wie sichere ich Gewinne und wie begrenze ich das Risiko? Als Fortsetzung zum Einsteigerkurs empfehlen wir den Aufbaukurs „Erfolgreich mit Börseninvestments".

B111045 **Am Hart**
Bruni Winkler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B111050

Erfolgreich mit Börseninvestments

Der Einsteigervortrag hat Ihr Interesse geweckt, nun wollen Sie tiefer in das Thema Börse einsteigen! An zwei Abenden erhalten Sie das Basishandwerkszeug für erfolgreiche Langzeit-Investments. Kursinhalt: Zeitpunkt für Kauf und Verkauf von Aktien; Erklärung verschiedener Anlageinstrumente (Fonds, Optionsscheine, Zertifikate, ETFs, Anleihen); Anfängerfehler vermeiden; das Internet als wertvoller Helfer; Musterdepot anlegen; das Sicherheitsnetz fürs Depot.

B111050 **Am Hart**
Bruni Winkler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.11. und 26.11.2015 · € 18.– · 14 Plätze · ♿

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Wirtschaft und Finanzen

Finanzportal OnVista – Informationen zu Wertpapieren und Finanzen aus erster Hand

In der täglichen Nachrichtenflut und der unüberschaubaren Masse an gehandelten Wertpapieren werden Informationen aus dem Internet für den privaten Investor immer bedeutender. OnVista, eines der meistbesuchten Online-Finanzportale in Deutschland, bietet Ihnen neben aktuellen Informationen rund um das Thema Wertpapiere und Finanzen hilfreiche Werkzeuge, die Ihnen die Analyse und Auswahl der „richtigen" Geldanlage erleichtern. Unter fachkundiger Anleitung nutzen Sie Informationen wie Analysten-Empfehlungen, Echtzeit-Aktienkurse und Charts und setzen die Portfolio-Funktion, Prognose-Werkzeuge und Vergleichsfunktionen praxisnah ein.

B111070 **Am Hart**
Markus Mages · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.10.2015 · € 24.– · 8 Plätze · ♿

Aktien, Anleihen und Investmentfonds Grundlagen und erfolgreiche Anlagestrategien

Für den langfristigen Vermögensaufbau sind Wertpapiere immer noch effektiv und interessant. Kursinhalt: Wann sind Wertpapiere Gewinn bringend? Die Anlageformen Aktien, Aktienfonds, Rentenfonds und weitere Investmentfonds im Vergleich; Rendite und Sicherheit; welche Regeln muss man bei einer Anlage in Wertpapieren beachten? Ertragreiche Anlagestrategien.

B111079 – Samstagsseminar **Schwabing**
Tilo Marotz · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 10.10.2015 · € 24.– · 14 Plätze

Vorsorge und Versicherungen

Altersvorsorge – so planen Sie für Ihren Ruhestand richtig!

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, wissen aber nicht genau wie? Von unabhängigen Experten für Ruhestandsplanung erfahren Sie, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Wie viel Geld steht Ihnen im Ruhestand tatsächlich zur Verfügung und welche Rendite Ihrer Spar- und Anlageformen benötigen Sie, um Ihren Lebensstandard auch im Alter beizubehalten? Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke und sind Riester, Rürup & Co. geeignet, diese zu schließen? Im Kurs lernen Sie Konzepte und Strategien kennen, mit denen Sie Ihr Kapital sicher und effektiv anlegen, damit es später lange reicht.

B111103 **Schwabing**
Gernot Arendt · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.10.2015 · € 12.– · 14 Plätze

Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer wollte das nicht! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen. Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.

B111120 **Am Hart**
Claudia Büttner-Koch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 3.12.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Ruhestandsplanung
Die größten Fehler – und wie Sie diese vermeiden

Wird meine Rente reichen? Fast jeder zweite Deutsche beantwortet diese Frage mit nein und fürchtet um seine Altersvorsorge. Um den gewohnten Lebensstandard im Alter aufrechterhalten zu können, ist eine konsequente private Vorsorge unerlässlich. Viele Menschen sorgen zwar mit diversen Investments vor, doch durch emotionale Investitionsentscheidungen und den Einfluss der Finanzindustrie werden gravierende Fehler und Versäumnisse begangen. Wer diese Fehler kennt, kann sie vermeiden und erspart sich später ein böses Erwachen. Ganz gleich, ob Sie 35 Jahre alt sind oder sich bereits am Beginn Ihrer Ruhestandsphase befinden – von diesem Vortrag werden Sie viele interessante Anregungen mit nach Hause nehmen.

B111127 **Schwabing**
Martin H. Meyer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.2.2016 · € 12.– · 14 Plätze

Clever vorgesorgt!
Wie Frauen ihren Ruhestand klug absichern

Gerade Frauen sollten sich frühzeitig mit der finanziellen Absicherung im Alter auseinandersetzen. Denn oftmals müssen sie aufgrund von Kindererziehungszeiten, unterbrochener Erwerbsbiografien und Teilzeitarbeit Einbußen bei der gesetzlichen Rente hinnehmen. Umbruchsituationen wie Arbeitslosigkeit oder Scheidung können die finanzielle Situation zudem nachhaltig beeinträchtigen. Im Kurs werden Wege aufgezeigt, wie Frauen in jeder Hinsicht effektiv vorsorgen können. Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Anlageformen wie Riesterrente, Basisrente, private Rentenversicherung, Tagesgeld, Investmentfonds, alternative Anlagen. Sie erfahren, wie auch kleine Beträge sinnvoll angelegt werden können und welche Fehler bei der Anlage zu vermeiden sind. Mit ausführlichen Kursunterlagen.

B111135 **Moosach**
Anette Röttcher · Kultur- und Bürgerhaus Pelkovenschlössl · St.-Martins-Platz 2 · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 25.11.2015 · € 15.– · 12 Plätze

Berliner Testament – sinnvoll oder gefährlich?

Ehegatten verfassen häufig gemeinschaftliche Berliner Testamente, um sich gegenseitig im Alter abzusichern. Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht, erläutert, unter welchen Bedingungen ein Berliner Testament tatsächlich sinnvoll und nützlich ist, wann es aber auch die falsche Lösung darstellen kann. In diesem Zusammenhang wird auch auf das Thema Pflichtteilsansprüche, die steuerlichen Regelungen und die Möglichkeiten des Hinterbliebenen eingegangen, nach dem Tod des Partners noch ein anderes Testament zu verfassen. Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript zum Mitnehmen.

B111163 **Am Hart**
Markus Rainer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 27.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern

Muss ein Elternteil in einem Pflegeheim untergebracht und kann dies nicht aus eigenen Mitteln finanziert werden, so geht das Sozialamt zwar in Vorleistung, wird aber anschließend Elternunterhalt von den vorhandenen Kindern einfordern. Wann aber greift die gesetzliche Unterhaltspflicht der Kinder? Wie berechnet sich der Elternunterhalt? Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen? Wie hoch ist das Schonvermögen? Rechtsanwältin Christiane Warnke geht umfassend auf die verschiedenen Facetten des Elternunterhalts ein und veranschaulicht die Problematik anhand von Beispielberechnungen. Sie stellt die aktuelle Rechtsprechung vor und gibt Tipps, wie sich Kinder und Eltern rechtzeitig absichern können.

B111180 **Freimann**
Christiane Warnke · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 18.1.2016 · € 12.– · 14 Plätze

Immobilien

Lohnt sich Immobilienerwerb?
Renditeberechnung bei Wohnimmobilien

5,3 Prozent Rendite für Ihre neue Eigentumswohnung! Also doch in Immobilien statt in Aktien investieren? Und bietet Immobilienbesitz nicht auch Sicherheit für die Zukunft? Bei fast allen Berechnungen wird die Jahresnettomiete dem Kaufpreis gegenübergestellt. Aber ist Rendite nicht das Verhältnis des Gewinns zu einer Ausgabe und sieht die Sache dann nicht ganz anders aus? Nach diesem Vortrag werden Sie besser einschätzen können, wie sich Faktoren wie der Kaufpreis, der Standort, die Reparaturkosten, das Baujahr, der Bauzustand, Mietausfälle und Leerstände auf Ihre Rendite auswirken. Ein spannender Ausflug in die Welt der Zahlen, auch wenn Mathematik nicht Ihre Welt ist!

B111220 **Am Hart**
Bernd Schwarz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 28.10.2015 · € 15.– · 14 Plätze · ♿

Meine erste Eigentumswohnung

Der Markt boomt und nahezu jeder möchte eine Immobilie kaufen, entweder als krisensichere Investition oder um selber darin zu wohnen. Doch gerade für die größte Investition im Leben sind häufig die wenigsten Kenntnisse vorhanden. Wie und wo suche ich eine Immobilie? Ist die Lage wirklich so wichtig? Auf was muss ich im Umfeld der Immobilie achten? Welche Kosten fallen neben dem Kaufpreis noch an? Wie finanziere ich richtig? Damit beim Kauf nichts schiefgeht, bekommen Sie hier praxisnahe Unterstützung für das richtige Vorgehen.

B111223 – Samstagsseminar **Am Hart**
Bernd Schwarz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 50.– · 14 Plätze · ♿

Augen auf beim Immobilienkauf
Sorgenfrei in die eigenen vier Wände

Bis eine Immobilie in den eigenen Besitz übergegangen ist, gibt es viele Fragen zu klären und Stolpersteine zu überwinden. Da heißt es Augen auf, damit der Traum von der eigenen Immobilie nicht zum Albtraum wird. Nach welchen Kriterien sollte ich eine Immobilie auswählen? Worauf lasse ich mich bei einer Eigentumswohnung ein? Was muss ich beim Erwerb einer gebrauchten Immobilie beachten? Wie kann ich Fehler bei der Finanzierung vermeiden? Welche Bedeutung hat der notarielle Kaufvertrag und welche Fallstricke können in der Vertragsgestaltung lauern? Diese und weitere Fragen beantwortet der Vortrag anhand vieler praktischer Beispiele und durchweg aus Verbrauchersicht.

B111242 **Am Hart**
Sonja Alt · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 18.11.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Bilder lügen nicht!
Mängel an Immobilien und deren Umfeld erkennen

Zentrale Lage, großzügige Fenster zur Südseite und geräumige Garage – das Traumhaus ist gefunden! Doch haben Sie berücksichtigt, dass die Immobilie an einer vielbefahrenen Durchgangsstraße liegt, der große Fensterbereich kaum Beschattungsmöglichkeit bietet und die Garage bei Regen nicht trockenen Fußes zu erreichen ist? Lassen Sie sich nicht von Schönheiten blenden, sondern „lesen" und interpretieren Sie die Abbildungen in Verkaufsprospekten und Webportalen richtig. Anhand vieler Beispiele zeigt der Referent, wie Sie den Objektfotos die wichtigen Informationen entlocken, die Sie für einen erfolgreichen Immobilienerwerb benötigen.

B111245 **Am Hart**
Bernd Schwarz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 13.1.2016 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Steuer

Die Einkommensteuererklärung

Jedes Jahr ändern sich zahlreiche Steuergesetze und -verordnungen. An praktischen Beispielen wird gezeigt, was man bei der Einkommensteuererklärung beachten soll und was man absetzen kann. Schwerpunktmäßig behandelt werden Einnahmen aus haupt- und nebenberuflichen Tätigkeiten, Werbungskosten, Sonderausgaben, Kinder und außergewöhnliche Belastungen. Außerdem werden Möglichkeiten der Steuersenkung durch haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen aufgezeigt.

B111310 – Wochenendseminar **Am Hart**
Konrad Viehbeck · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 79.– · 14 Plätze · ♿

Holen Sie sich Ihr Geld zurück – Steuererklärung am PC

Lernen Sie, wie Sie ohne Steuerberater, aber mit einer leicht verständlichen Software (WISO Sparbuch) alle relevanten Daten für eine Steuererklärung erfassen und zu Ihrem Vorteil nutzen können. Dabei wird die Grundsystematik der Einkommensteuer dargestellt, wichtige steuerliche Begriffe werden geklärt und Tipps gegeben, wie Sie die Steuererklärung für das laufende Jahr bereits im Vorfeld planen können. Nicht fehlen dürfen natürlich die steuerlich relevanten Änderungen sowie Internet-Links, die für die Beantwortung von steuerlichen Fragen geeignet sind und im Unterricht bereits Anwendung finden.
Im Vorfeld können eigene Schwerpunkte per E-Mail benannt werden, um gegebenenfalls in der Veranstaltung vertiefende Unterlagen zu erhalten. Der E-Mail-Kontakt kann nach verbindlicher Anmeldung unter Telefon (089) 27 37 34-42/50 erfragt werden.

B111333 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Markus Maier · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10.2015 · € 59.– · 9 Plätze · ♿

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V. (vff) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 70 000.– bereitgestellt.

Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Philosophie und Religion

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Philosophie und Lebenskunst des Alters

Die Reflexion über das Alter gehört zu den ältesten Themen der Philosophiegeschichte. Die heute herrschende Sichtweise, die den Alterungsprozess vornehmlich unter ökonomischen Gesichtspunkten als den Verlust nutzbarer Leistungsfähigkeit, also einseitig als Verfall, betrachtet, verstellt den Blick auf die Möglichkeiten und Stärken des Alters. Behandelt werden die antiken Auffassungen von Aristoteles, von Cicero und Seneca, wie auch die Reflektionen Goethes und die Schwierigkeit, heute unter den Bedingungen des Kapitalismus in Würde zu altern.

B131250 – Vortrag **Schwabing**
Dr. Wolfgang Thorwart · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.2.2016 · € 7.–

Säkularisierung und das Verhältnis von Kirche und Staat

Im Mittelalter bildeten Staat und Kirche, bzw. Religion und Politik eine enge Einheit. Nach und nach bilden sich getrennte Institutionen zwischen Kirche und Staat aus und verbitten sich die Einflussnahme in ihre Angelegenheiten. Nach der Reformation kommt es zunächst zu schweren Konfessionskriegen, zu deren Befriedung schließlich ein neutraler Staat erforderlich ist. Wir betrachten diesen Prozess der Säkularisierung und die Modelle der Trennung, aber auch der Kooperation von Staat und Kirche.

B137144 – Vortrag **Schwabing**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.2.2016 · € 7.–

Die Veden
Texte der Ursprünge der indischen Religionen

Die Veden sind eines der ältesten religiösen Schrifttümer der Welt. Im Hinduismus gelten sie als heilig, denn sie wurden – so die Legende – direkt von den Göttern offenbart und mit Hilfe von Sehern aufgeschrieben. Aber sie sind nicht nur ein Zeugnis der Verehrung von verschiedenen Gottheiten, des rituellen Lebens, der philosophischen Überlegungen, Grammatik usw., sondern man findet dort auch magische Formeln, die das Haarwachstum unterstützen oder einen Betrüger entmannen sollen.

B138131 – Vortrag **Schwabing**
Jana Schäfer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.2.2016 · € 7.–

Einführung in den Buddhismus

Der Buddhismus gehört zu den Weltreligionen, die auch in unserem Kulturkreis Fuß gefasst haben. In diesem Vortrag wird versucht, die Grundbegriffe des Buddhismus zu vermitteln. Buddhas Leben, seine spirituelle Lehre und die buddhistischen Hauptrichtungen sollen dabei im Mittelpunkt der Darstellung stehen.

B138510 – Vortrag **Schwabing**
Jana Schäfer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.2.2016 · € 7.–

Psychologie und Lebenskunst

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Mit sich selbst in Einklang kommen
Einführung in die Gestalttherapie

Mit sich selbst in Einklang leben heißt, das eigene Leben so zu gestalten, dass Lebenswünsche entdeckt und gelebt werden können. Dazu ist es wichtig, sich selbst kennenzulernen und alte, belastende Situationen so umzuwandeln, dass sie abgeschlossen werden und Kraft für die Gegenwart geben können. Im Seminar wird gestalttherapeutisches Arbeiten gezeigt: Übungen zu Wahrnehmung, Annehmen eigener Gefühle, Bewusstwerdung (awareness), die Arbeit mit dem leeren Stuhl etc. Damit wird es möglich, sich deutlicher zu spüren, mehr Klarheit über sich zu bekommen, was ich brauche und wer ich bin.

B146212 – Wochenendseminar **Schwabing**
Ulrike Lippoldmüller · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.11.2015 · € 54.– · 12 Plätze

Besser statt mehr – Anregungen für ein gutes Leben

Was wir wirklich für ein glückliches Leben brauchen, vergessen wir oft im „mehr, schneller, höher, weiter" des Alltags. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um aus verschiedenen Blickwinkeln eine persönliche Standortbestimmung vorzunehmen und Perspektiven für mehr Lebensqualität zu entwickeln. Wir arbeiten mit Methoden aus Zeit- und Selbstmanagement, Inputs, Einzel- und Gruppenübungen.

B146224 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Cornelia Dassler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.2.2016 · € 36.– · 12 Plätze · ♿

Jetzt leb´ ich allein!

Ist alleine zu leben eine recht neue Situation für Sie? In diesem Seminar wird es um die Chancen und Risiken des Alleine-Lebens und Ihren persönlichen Weg gehen. Wie gestalte ich mein Single-Leben, was erwarte ich, was befürchte ich? Wie viel Kontakt, wieviel Rückzug brauche ich? Welches Selbstbild habe ich, welche Perspektive für die Zukunft wünsche ich mir?

B146236 – Samstagsseminar **Schwabing**
Rita Schneider · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 34.– · 14 Plätze

Achtsamkeit und Annehmen: Eine Seminarreihe zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen

Im Alltag erleben wir regelmäßig Situationen, die starke Gefühle wie Angst, Wut, Ärger oder schlechte Laune hervorrufen. Oft kommt man nur sehr schwer aus diesen Emotionen heraus, was wiederum Stress verursacht. Mit den Konzepten „Achtsamkeit" und „innere Haltung des Annehmens" stehen einfache Strategien zur Verfügung, störende Alltagssituationen effektiver zu lösen. Die Seminare sind praktisch orientiert und in sich abgeschlossen, Sie können auch mehrere besuchen, um das Verständnis zu vertiefen. Bitte eine Decke mitbringen.

Umgang mit heftigen Gefühlen und Stress

Sie üben eine einfache Technik, um mit Ärger, Stress, traurigen Momenten und anderen Gefühlen so umzugehen, dass diese Sie nicht mehr aus der Bahn werfen. Sie können abfließen, ohne dass sie weggeschoben oder verdrängt werden.

B146252 **Schwabing**
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.10.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern

Unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

B146256 **Schwabing**
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Wenn Entscheidungen schwerfallen

Das Hin- und Hergerissensein in Entscheidungssituationen verursacht Stress und verhindert eine gute Entscheidung. Sie erfahren, wie die innere Haltung des Annehmens und das bewusste Wahrnehmen zu einer neuen Perspektive verhilft und schwierige Situationen in lösbare Probleme umwandelt.

B146260 **Schwabing**
Dr. Silke Steininger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.11.2015 · € 18.– · 14 Plätze

Die Kunst des Miteinanders: Kommunikation und Beziehung

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zu verstehen, wie das Miteinander funktioniert, welche Störungen entstehen können und wie man Beziehungen erfreulich gestalten kann: dazu dienen die folgenden Seminare und Kurse. Sie sind praxisorientiert, führen zum Teil in psychotherapeutische Verfahren ein und erläutern deren Reichweite und Grenzen, sie ersetzen aber keine Therapie. Gerne beraten wir Sie bei der Wahl Ihres Seminars oder Kurses.

Kontakte finden – ins Gespräch kommen

Menschen, die eher schüchtern sind, kennen das: Man fühlt sich unbehaglich im Kontakt mit Anderen und steht in größeren Gruppen meist am Rand. Ein leichtes, lockeres Gespräch fällt schwer, genauso wie die eigene Meinung beherzt zu vertreten. Durch Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Spielraum erweitern können. Mit Hilfe von Übungen lernen Sie, vorhandene Hemmschwellen schrittweise abzubauen. Sie gewinnen an Leichtigkeit und Selbstsicherheit im Kontakt mit sich und Anderen.

B146301 – Samstagsseminar **Schwabing**
Margaretha Stephan · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 36.– · 12 Plätze

NLP – Was ist das?
Eine Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren

NLP erweitert die humanistische Psychologie durch Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der Linguistik zu einem umfassenden Modell menschlicher Kommunikation. Sie lernen folgende Techniken kennen und vertiefen sie mit Übungen: Erkennen von Sprachmustern, sie unterstützten und flexibler gestalten – Herstellen und Aufrechterhalten von tragfähigem Kontakt durch Rapport, Pacing und Leading – Mobilisierung persönlicher Ressourcen – zielorientiertes Vorgehen – flexibler und erfolgreicher handeln – Entscheidungen sichern – für Veränderungen Verantwortung übernehmen.

B146306 – Wochenendseminar **Schwabing**
Melanie Michalski · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.1.2016 · € 56.– · 14 Plätze

Deutlich und freundlich
Den richtigen Ton zur rechten Zeit treffen

Fehlen Ihnen manchmal die richtigen Worte, um Ihre Anliegen, Ihre Wünsche oder Kritik zu äußern oder ein Missverständnis zu klären? Ist der richtige Zeitpunkt dann verstrichen, um etwas zu klären, kann es passieren, dass aus der Mücke der sprichwörtliche Elefant wird und ein ernsthafter Konflikt entsteht. Der Workshop gibt Anregungen, auf was zu achten ist, um im richtigen Moment die richtige Wortwahl zu treffen. Durch Übungen und Feedbacks erlangen Sie mehr Sicherheit darin, Dinge, die Ihnen wichtig sind, anzusprechen.

B146314 **Schwabing**
Anne Knapp · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.12.2015 · € 16.– · 16 Plätze

---

Damit aus einer Mücke kein Elefant wird …
Vom Konflikt zur Verständigung

Wundern Sie sich manchmal, dass das, was Sie sagen, bei Ihrem Gegenüber anders ankommt, als Sie es gemeint haben? Und dann gibt ein Wort das andere und schon wird aus einem Gespräch ein Streit. In spielerischer Weise nähern wir uns mit praxisnahen Beispielen den Fallstricken der Kommunikation. Wir lernen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden und ergründen, worum es bei Konflikten geht. Die Methode der gewaltfreien Kommunikation hilft, alltagspraktische Ansätze für Ihren Umgang mit Ärger und Konflikten zu finden.

B146315 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Susanne Munderloh/Rüdiger Munderloh · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · € 34.– · 14 Plätze · ♿

Miteinander gegeneinander
Eine kleine Streitschule

Streiten, dass die Fetzen fliegen – dies ist nie eine befriedigende Lösung für Konflikte. Sie lernen und üben in Haltung und Sprache, wie sich das Miteinander partnerschaftlich und gleichberechtigt gestalten kann, auch und gerade, wenn man in Streit gerät. Themen u. a.: Kritik üben und unterstützend bleiben; einen Konflikt eingehen, Nein sagen; Bedürfnisse und Werte des Gegenüber anerkennen; Versöhnen.

Zwischen den Kursterminen haben Sie Gelegenheit, Ihre neuen Erfahrungen im Alltag einzusetzen und beim nächsten Treffen weiterzuentwickeln.

B146316 **Schwabing**
Barbara Renner-Wiest · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 3 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 8.10. bis 22.10.2015 · € 45.– · 12 Plätze

Besuchen Sie den MVHS-Mediencampus!

Hier finden Sie Kurse der Münchner Volkshochschule, bei denen Sie **online- und medienunterstützt lernen** können.

In den Bereichen Musik, Bildende Kunst, Fotografie, Gesundheit, Kochkultur, Computer & Internet, Mediendidaktik, Deutsch, Englisch und weiteren Sprachen bieten wir Ihnen **mediengestützte Kurse** mit einem ausgewogenen Mix von **Online-Lernen** und **Präsenzveranstaltungen** vor Ort.

Sie erkennen unsere online-unterstützten Kurse am Hinweis **Mediencampus** in den Kursdaten.

Im Internet finden Sie dieses Angebot unter:
www.mvhs.de/mediencampus

Lernen und Gedächtnis

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Lernen mit Plan, Spaß und ohne Stress
Mit den richtigen Lernstrategien erfolgreich durchs Schuljahr

Da man um das Lernen nicht herumkommt, ist es gut zu wissen, wie man es optimal und ohne großen Stress tut! Im Seminar erfährst du, was alles dazugehört. Erfolgreiches Lernen ist keine Zauberei, sondern hängt davon ab, ob man die richtige, angemessene Strategie, die geeigneten Werkzeuge (Lernmethoden) und einen Zeitplan hat. Wichtig ist auch, sich selbst einschätzen zu können und für die optimalen Lernbedingungen zu sorgen. All dies wird mit euch individuell erarbeitet und kann dann auf jedes Schulfach übertragen werden. Für Schülerinnen und Schüler aller Schularten ab 14 Jahren.

B146545 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Für Jugendliche · Alexandra Lux · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 20.2.2016 · € 22.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

Schach spielen – sich spielend besser konzentrieren

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Sie lernen im Lauf des Kurses regelgerecht Schach spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden.

B146570 **Hasenbergl**
Hartmut Marian · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 6 x di 16.30 bis 18.30 Uhr · 10.11. bis 15.12.2015 · € 60.– · 14 Plätze · ♿

Ein Stein für's Einstein
Bauen Sie mit!

Nahe dem Max-Weber-Platz entsteht bis Anfang 2017 das neue Bildungszentrum der Münchner Volkshochschule: **Einstein 28**.

Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. (vff) unterstützt dieses Vorhaben mit Zuschüssen für eine zeitgemäße Ausstattung der Unterrichtsräume.

In unserer Aktion **Ein Stein für's Einstein** können auch Sie mit dem Erwerb eines Miniaturziegels am neuen Gesicht der Volkshochschule mitbauen. Sie erhalten die Steine in allen MVHS-Anmeldestellen.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung und Ihre Spenden. Gemeinsam schaffen wir ein modernes und qualitativ hochwertiges Bildungszentrum für unsere Stadt!

Spendenkonto: Stadtsparkasse München, IBAN: DE11701500001003052527 BIC: SSKMDEMMXXX, Betreff: Einstein

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt: Verein der Förderer und Freunde der MVHS e.V.
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Studium generale

Mehr verstehen – mehr mitreden

Was hat der Klima- mit dem Wertewandel zu tun? Woran erkenne ich den Unterschied zwischen einer wissenschaftlichen These und einer bloßen Meinung? Wie wird unsere Kultur von Religionen geprägt? Mit Fragen dieser Art beschäftigen sich die Kurse beim Studium generale. Natürlich soll auch das allgemeine Wissen vertieft oder erweitert werden, wichtiger aber ist es, allgemeine Zusammenhänge wahrnehmen und begreifen zu können und sich damit ein geistiges Handwerkszeug anzueignen, das uns durch die Komplexität unserer Wissensgesellschaft leiten kann. Unter Anleitung pädagogisch geschulter Dozentinnen und Dozenten durchdenken Sie aktuelle oder klassische Themen, ergänzt durch Museums-, Ausstellungs- oder Theaterbesuche. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen und zu diskutieren oder einfach nur zuzuhören.

Kursgebühr
Je nachdem, ob ein Kurs sich selbst mit Kurssprecherin organisiert oder von einer Leitung betreut wird, ergeben sich unterschiedliche Gebühren.

Beratung
Lassen Sie sich persönlich beraten: Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr unter Telefon (089) 72 10 06-44.
Weitere Informationen finden Sie unter www.mvhs.de.

Kurzfristige Änderungen im Programm der einzelnen Kurse sind möglich.

Montag 9.30 Uhr

1. Kulturwissenschaft, Barbara Link
2. Naturwissenschaft, Astrid Holler
3. Theater, Tristan Berger

B153000 **Am Hart**
Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 12.10.2015 bis 15.2.2016 · € 109.– · 18 Plätze · ♿

Montag 17.50 Uhr

1. Geschichte, Olivia Michalke
2. Politik, Dr. Frank Frieß
3. Literatur, Inge Röck

B153010 **Schwabing**
Kursbegleitung: Dr. Karin Hertel · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 17.50 bis 19.50 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 123.– · 20 Plätze

Donnerstag 9.30 Uhr

1. Politik, Dr. Karin Schnebel
2. Geschichte, Dr. Peter Dorsch
3. Architektur, Dr. Kaija Voss

B153020 **Am Hart**
Kursbegleitung: Ursula Fockner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 136.– · 18 Plätze · ♿

Freitag 9.30 Uhr

1. Geschichte, Dr. Robert Staudigl
2. Wirtschaft, Dr. Thomas Lange
3. Kunst, Silke Rüsche

B153030 **Schwabing**
Kursbegleitung: Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 9.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 123.– · 20 Plätze

MVHS unterwegs

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

München – unterwegs zu Kunst und Kultur

Prinzessin, Fee und Edelmann: Das Cuvilliés-Theater mit Kostümprobe für Familien mit Kindern ab fünf Jahren
In der Oper begegnen uns fantastische Gestalten: Ein verwegener Schurke, eine Königin der Nacht, ein kühner Edelmann und eine bezaubernde Prinzessin. Wir hören im Cuvilliés-Theater Geschichten zu berühmten Opern und Schauspielen und probieren Kostüme aus dem Theaterfundus an.

B182400 – Führung **Altstadt**
Petra Rhinow M.A. · Cuvilliés-Theater, Brunnenhof der Residenz · Residenzstr. 1 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2016 · € 8.– (€ 5.– Kindergebühr) · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt für Erwachsene · 18 Plätze

Ritterhelm und Kettenhemd im Bayerischen Nationalmuseum: Die Sammlung mittelalterlicher Waffen
Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Wie fühlt sich ein Kettenhemd an? Was trugen Ritter unter ihren Helmen? Wie benutzte man Streitkolben, Lanze und Hellebarde? Wie sehen Wappenröcke aus? Wir lernen die Sammlung mittelalterlicher Waffen im Bayerischen Nationalmuseum kennen und schlüpfen selbst in ein echtes Kettenhemd.

B214030 – Führung **Altstadt**
Petra Rhinow M.A. · Bayerisches Nationalmuseum · Prinzregentenstr. 3 do 15.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2016 · € 8.– · Kinder € 5.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt für Erwachsene · Anmeldung erforderlich · 16 Plätze

Das Geheimnis des blauen Diamanten
Rundgang durch die Schatzkammer der Münchner Residenz

Die Schatzkammer der Münchner Residenz zählt neben der Eremitage in St. Petersburg, dem Londoner Tower und dem Kunsthistorischen Museum in Wien zu den bedeutendsten ihrer Art. Kostbarste Kunstgegenstände aus nahezu zehn Jahrhunderten sind hier zu finden. Zu den Prunkstücken gehören oft spannende Geschichten. So ist das Palladium der Residenz, die St.-Georgs-Statuette, eigentlich ein Reliquienschrein. Auch das rätselhafte Verschwinden und Wiederauftauchen des großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Königskrone von 1806 wird uns beschäftigen.

B182180 – Führung **Altstadt**
Dr. Falk Bachter · Residenzmuseum · Max-Joseph-Platz 3 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.2.2016 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 18 Plätze

Der Alte Nördliche Friedhof

Stadtbaurat Arnold Zenetti legte den Friedhof 1866–1869 an, nachdem der Alte Südliche Friedhof zu eng geworden war. Auf unserem Rundgang erinnern wir an bekannte Persönlichkeiten wie den Lokomotivfabrikanten Georg Ritter von Kraus und den Architekten der Akademie der Bildenden Künste, Gottfried Neureuther. Besonders berührend ist die Skulpturengruppe auf dem Grab des Bildhauers Michael von Wagmüller.

B182220 – Führung **Schwabing**
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Alter Nördlicher Friedhof · Hauptportal · Arcisstr. 45 · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 1.11.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Schwabinger Künstler-Ateliers
Geschichte, Nach- und Umnutzungen

Zahlreiche Neubauten der Jahrhundertwende in dem kurz vorher eingemeindeten Schwabing bekamen Ateliers. Sie waren in der Nähe der Kunstakademie und privater Kunstschulen. Viele der großen Atelierfenster gingen bei den Bombenangriffen des Zweiten Weltkriegs zu Bruch. Wo sie blieben, unterlagen sie im Wohnungsmangel der Nachkriegszeit der Umnutzung. Sie wurden zu „Atelier-Wohnungen" und später zu „Wohnateliers". Kunst fand da und dort wieder eine Bleibe, aber oft mussten Treppen über vier Stockwerke erstiegen werden …

B182240 – Führung **Schwabing**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Atelierwohnung Jula-Karl · Konradstr. 5/4 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 24.1.2016 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Kunst- und Kulturstiftungen in Schwabing
Ein Blick hinter die Kulissen

Der Rundgang durch das Künstlerviertel Schwabing gewährt Einblicke in das vielfältige Engagement von Kunst- und Kulturstiftungen. Unser Weg führt von der Maxvorstadt, direkt vor den Toren Schwabings, bis in die Römerstraße. Wir besuchen die Stiftung Lyrik Kabinett, die Stiftung Kunstakademie und die ERES-Stiftung, die den öffentlichen Dialog von Kunst und Wissenschaft fördert und aktuell die Ausstellung „Sand als Rohstoff" zeigt. Wir sprechen mit Stiftungsvertretern vor Ort und klären wir Fragen zum Thema gemeinnütziges Engagement.

B182250 – Führung **Maxvorstadt**
Jennifer Muhr M.A. · Treffpunkt: Ludwig-Maximilians-Universität, Hintereingang · Amalienstr. 56 · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 17.10.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Gebührenfrei für Dozentinnen und Dozenten der MVHS · 18 Plätze

Studienreisen

Erleben Sie informative Städtereisen, historische Kulturlandschaften und aktuelle Ausstellungen mit der Münchner Volkshochschule! Unsere engagierten, kompetenten Studienreiseleiterinnen und -leiter begleiten Sie ab/bis München. Sie haben die Reise inhaltlich vorbereitet und stimmen Sie vor der Abreise mit einem Vortrag auf das Thema der Studienreise ein. Mit ihrer Organisation, ihren Erläuterungen, Tipps und Informationen machen sie die Studienreisen zu einem besonderen Erlebnis.

Die Studienreisen finden in enger Kooperation mit Reiseveranstaltern statt, die bei der Auswahl der Hotels, der Verkehrsmittel und Kartenreservierung auf Komfort und Bequemlichkeit Wert gelegt haben. Die Eintritte der ausgeschriebenen Reiseverläufe sind in der Regel im Reisepreis enthalten.

Haben Sie Fragen zum Inhalt oder zum organisatorischen Ablauf der Reisen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefon (089) 44478 0-10/51
E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.mvhs.de

Zeichenerklärung:
AE = Abendessen
DZ = Doppelzimmer
EZ = Einzelzimmer
F = Frühstück
HP = Halbpension
ME = Mittagessen
TN = Teilnehmer
Ü = Übernachtung

Nordirland entdecken – Belfast und der Giant's Causeway
8. bis 12. Juni 2016

Exklusive Flugreise in die nordirische Hauptstadt Belfast und ihre spannungsgeladene politische und kulturelle Geschichte, Literatur und Musik, Wirtschafts- und Sozialgeschichte. Von hier erkunden wir wunderbare und abwechslungsreiche Landschaften, etwa den einzigartigen „Giant's Causeway" (Weltkulturerbstätte) oder die vom Golfstrom stark gestreichelte Grafschaft Down!
Das Programm in Stichworten (Änderungen vorbehalten):

Mi, 8. Juni: Zu Besuch bei Gabrielle Alioth und Stadtrundfahrt Belfast
Flug München – Dublin mit anschließender Fahrt nach Belfast. Ganz ungewöhnlich: Vorgesehen ist eine Lesung bei der deutschsprachigen Schriftstellerin Gabrielle Alioth sowie eine Stadtrundfahrt durch Belfast. 4 Ü im Hotel in/bei Belfast

Do, 9. Juni: Nordirlands Hauptstadt Belfast
Gespräche und Führung im nordirischen Parlament. Fortsetzung der Stadtbesichtigung mit den berühmten politischen Wandgemälden, dem viktorianischen Pub „The Crown", dem Ulster Museum (nordirisches „Nationalmuseum") sowie Zeit zu Eigenerkundungen der Stadt.

Fr, 10. Juni: Die Grafschaft Down
Besichtigung von Mount Stewart, Herrenhaus aus dem 18. Jahrhundert mit Garten und Park, einem der zehn bedeutendsten Parks/Gärten der sog. „britischen Inseln". Zudem Besuch des Irish Folk and Transport Museum (ganz hervorragendes Freilichtmuseum!)

Sa, 11. Juni: Giant's Causeway und Antrim-Küste
Erster Besuchspunkt: Die Old Bushmills Distillery, die älteste lizensierte Whiskeybrennerei der Welt (mit Kostprobe). Danach das sog. achte Weltwunder, der weltberühmte Giant's Causeway (einzigartige Basaltformationen am Atlantik), sowie die Carrick-a-Rede-Hängebrücke.

So, 12 Juni: Titanic Museum und Heimflug
Vormittags Besuch des Titanic Centres zur Geschichte des Ozeanriesen, der Titanic, und der Industrie- und Kulturgeschichte Belfasts. – Rückfahrt zum Flughafen in Dublin, Rückflug nach München (Rückflug ca. 16.20 Uhr).

Studienreise in Kooperation mit VHS Augsburg

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Anfrage im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Zur Information und Vorbereitung:
„Belfast und der Norden Irlands: Unerwartete Impressionen"
B183210 · Eckhard Ladner · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 ·
di 18.00 bis 19.30 Uhr · 24.11.2015 · € 8.–

Leistungen:
Linienflug München-Dublin/Dublin-München mit der Aer Lingus (inkl. aller Steuern und Gebühren, einschließlich Gepäckgebühren für 1 Gepäckstück bis max. 20 kg), an allen Tagen steht ein moderner irischer Reisebus zur Verfügung, 4 x Ü in einem 3-Sterne-Hotel in Belfast oder Umgebung (gute bis gehobene Mittelklasse) in DZ mit DU/Bad/WC und HP, bestehend aus (irischem) Frühstück und mehrgängigem Dinner, Bildungsprogramm wie ausgewiesen, Reiseleitung durch einen Mitarbeiter von EBZ Irland, Eintrittsgelder für alle im Programm vorgesehenen Besichtigungen, außer, wo ggf. anders angegeben, Sicherungsschein, Insolvenzversicherung, Reisebegleitung ab/bis München.

B185150 – Studienreise
Studienreiseleitung: Eckhard Ladner · Reisebegleitung: Regina Wagner-Gebhard · Reiseveranstalter: Gaeltacht Irland Reisen · 8.6. bis 12.6.2016 · Reisepreis im DZ: € 1192.– (20–28 TN) · EZ-Zuschlag: € 195.– · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Anmeldeschluss: 1.3.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 20 Teilnehmern nicht erreicht werden.

Mona Lisa, Montmartre und Monet – Kunstmetropole Paris
26. bis 29. August 2016

Der TGV (franz. Train à grande vitesse, „Hochgeschwindigkeitszug") fährt ab Straßburg auf eigens dafür eingerichteten Schnellfahrstrecken bis zu 320 km/h. Auf der Bahnreise lernen Sie die herrliche Stadt Paris mit ihren großartigen Monumenten durch Spaziergänge und geführte Museumsrundgänge sowie eine abendliche Rundfahrt auf der Seine kennen.

Programmverlauf:

Fr, 26. August:
6.27 Uhr Abfahrt München Hbf mit dem TGV nach Paris Est, Ankunft 12.35 Uhr (Dauer 6.08 Std.). Bustransfer zum Hotel und Stadtrundfahrt, Spaziergang entlang der Seine und ihren großartigen Kaianlagen (UNESCO-Weltkulturerbe), Besuch des Quartier Latin. Gelegenheit zu gemeinsamem Abendessen, Ü in ***Hotel Claret Bercy, direkt an Metro-Station Bercy gelegen.

Sa, 27. August:
Vormittags Spaziergang über die Insel St. Louis auf die Insel La Cité. Außenbesichtigung der Kathedrale Notre Dame. Besuch des Musée d Orsay mit bedeutender Sammlung impressionistischer Malerei. Nachmittags frei. Abends Seine-Lichterfahrt auf einem Ausflugsschiff.

So, 28. August: Vormittags Palais Royal und Führung im Louvre. Nachmittag frei, abends Spaziergang zum Künstlerviertel Montmartre mit Gelegenheit zu gemeinsamem Abendessen (ca. € 30.–).

Mo, 29. August: Spaziergang zum Centre Pompidou und durch das elegante Marais-Viertel. Rückfahrt von Paris nach München voraussichtlich 15.25–21.36 Uhr.

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Anfrage im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Zur Information und Vorbereitung:
„Kunstmetropole Paris"
B183160 · Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 20.10.2015 · € 7.–

Leistungen:
Fahrt mit dem TGV München – Paris und zurück, Ü/Frühstücksbüfett in *** Hotel Claret Bercy, Bustransfer Bahnhof Gare de l'Est zum Hotel mit Stadtrundfahrt und Transfer Hotel – Gare de l'Est, sämtliche Eintritte, Metrofahrten und Führungen lt. Programm, Schifffahrt auf der Seine, Reiserücktrittskostenversicherung, Reisepreissicherungsschein, Reiseleitung ab/bis München.

B185180 – Studienreise
Studienreiseleitung: Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Reiseveranstalter: Reisen und Bildung GmbH · 26.8. bis 29.8.2016 · Reisepreis im DZ: € 798.– (15–25 TN) · EZ-Zuschlag: € 125.– · Anmeldung im Fachgebiet, Telefon (089) 44478 0-51 oder E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de · Bezahlung beim Veranstalter · Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters · Anmeldeschluss: 10.7.2016, danach auf Anfrage · Der Reiseveranstalter behält sich vor, die Reise bis zum Anmeldeschluss abzusagen, sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht werden.

Kunst- und Kulturgeschichte

Aspekte zeitgenössischer Kunst

2007 sorgte eine Arbeit des britischen Konzeptkünstlers Damian Hirst für Aufsehen: Sein mit Diamanten besetzter Platinabguss eines Schädels wechselte für sage und schreibe 75 Millionen Euro den Besitzer! Ist das Kunst? Ist es das überhaupt wert? Wir zeigen Ihnen herausragende und richtungsweisende Arbeiten der letzten 30 Jahre, die auch für Irritationen sorgten, und erläutern, was dahintersteckt: darunter Werke von Cy Twombly, Bruce Nauman, Matthew Barney. Den Tag beschließen wir mit einem gemeinsamen Besuch des Museums Brandhorst.

B217610 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Dr. Dorothée Siegelin · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.1.2016 · € 30.–

Architektur und Baustile erkennen

Auf Reisen vor einer Kirche stehen und nicht wissen, um welchen Epochenstil es sich handelt? Damit ist jetzt Schluss! Wir versetzen Sie in die Lage, Bauwerke zu bestimmen, einzuordnen und ihren Stil zu benennen: von den alten Griechen bis zum Ende des 19. Jahrhunderts. Zugleich vermitteln wir Ihnen wichtige historische Begriffe der Architektur wie Säule, Pfeiler, Kuppel oder Gewölbe. Am Ende dieses Seminars werden Sie historische Gebäude mit ganz anderen Augen sehen.

B218200 – Wochenendseminar **Schwabing**
Renate Gassenmeier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 61.–

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen ...

... gibt es bei uns auch zum Verschenken! Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und ihn ab September 2015 auch bequem telefonisch und online einlösen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

erhalten Sie in den Anmeldestellen

- Zentrale, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. Stock
- Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
- Ost, Giesing, Werinherstraße 33
- Süd, Am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
- West, Pasing, Bäckerstraße 14

Information und Buchung auch unter

- Telefon (089) 480 06-62 22
- E-Mail: geschenkgutschein@mvhs.de
- www.mvhs.de/geschenkgutschein

Bildnerisches Gestalten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Zeichnen

Grundkurs Zeichnen

Durch genaues Beobachten schärfen wir unsere Fähigkeit, Formen und Proportionen, Licht und Schatten richtig wahrzunehmen und zeichnerisch abzubilden. Folgende Themenbereiche werden uns beschäftigen: Naturstudium, Perspektive, Porträt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, Bleistifte HB und 2B, Radiergummi, Spitzer. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

B220060 **Hasenbergl**
Nora Brügel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 5 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 21.1. bis 25.2.2016 · € 69.– · 11 Plätze · ♿

B220070 **Am Hart**
Nora Brügel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 7.10. bis 2.12.2015 · € 66.– · 11 Plätze · ♿

Basiskurs Zeichnen

Sie erlernen grundsätzliche Zeichentechniken, die Darstellung von Licht und Schatten, das Erfassen von Proportion, Komposition und Konstruktion. Bildmotive sind Raum, Natur, Details.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, Buntstifte, Knetradierer, Spitzer.

B220120 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 38.– · 12 Plätze

B220130 – Wochenendseminar **Am Hart**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.2.2016 · € 74.– · 10 Plätze · ♿

Zeichnen klassisch

Das Zeichnen folgt Regeln, die wir uns systematisch erarbeiten. Durch genaues Beobachten entwickeln wir den Blick für Form, Proportion, Perspektive und Raum.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, verschiedene Bleistifte, Radiergummi.

B220190 **Schwabing**
Martina Mair · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 5 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 12.1. bis 16.2.2016 · € 67.– · 10 Plätze

Skizzieren in Schwabing

Mit dem Zeichenblock begeben wir uns auf eine künstlerische Vorstadtexkursion rund um die Leopoldstraße und entdecken reizvolle Ecken, über die man im schnellen Alltag meist hinwegsieht. Im Stil der Stadtzeichner werden wir ausgewählte Szenerien festhalten und dabei lernen, worauf es beim schnellen Abbilden mit Stift und Papier ankommt. Pausen im Café oder Biergarten gehören zum Programm.
Bitte mitbringen: Zeichenblock und Stifte, bei Bedarf einen Klapphocker.

B220430 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Katja Luke · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.10.2015 · € 45.– · 10 Plätze

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Unterschiedliche Mal- und Zeichentechniken ausprobieren

Mit Aquarell, Acryl, Öl, Rötel, Kohle oder Pastell lernen Sie, wie man Bildmotive (abstrakt und realistisch, oder nach Vorlage) auf geeignete Bildträger überträgt. Sie erhalten Informationen zur Malkunde, zur materialgerechten Anwendung verschiedener Techniken, zu Bildaufbau, Komposition, zur Darstellung von Volumen und Räumlichkeit und zum Farbenmischen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4, Bleistift, Radiergummi, Lineal.

B220600 – Wochenendseminar **Freimann**
Mariana Scvortova · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 15.– · 10 Plätze

Porträtmalerei nach Modell

Farbe steht im Vordergrund – Öl, Acryl oder Aquarell. Mit Hell-Dunkel-Studien bereiten wir das Thema vor und werden dann aus den Grundfarben Gelb, Rot, Blau und Weiß Hauttöne mischen. Es entstehen Bilder unterschiedlichster Farbstimmung.
Grundkenntnisse im Arbeiten mit Farbe sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Leinwand, Karton oder Malblock, Farben nach Wunsch (Öl, Acryl oder Aquarell), Pinsel, weichen Bleistift.

B220790 – Wochenendseminar **Am Hart**
Elina Deberdeeva · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Modellgeld · 10 Plätze · ♿

Sonderthema

Ebru-Malerei

Ebru ist eine traditionelle türkische Kunst, bei der natürliche Farbpigmente schwimmend auf eine spezielle Marmorierflüssigkeit aufgetragen und mit einfachen Werkzeugen behutsam vermalt werden. Aus den Strukturen und Überlagerungen entsteht eine Vielzahl eindrucksvoller Farbbilder, die mit einem Blatt Papier abgezogen werden.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Handschuhe, Handtuch und Schürze.

B221040 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Tülay Akcan · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 37.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 15.– · 8 Plätze · ♿

Maltechniken

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Ölmalen auf verschiedenen Bildgründen (Leinwand, Hartfaser, Malkarton), Farbmischungen, Farbenlehre, Aufbau eines Bildes durch theoretische und praktische Studien. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen.
Zeichenkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Malgründe, Ölfarben, Pinsel, Bleistift, Mischteller, Lappen; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

B221630 **Schwabing**
Gloria Gans · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 9 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 1.10. bis 10.12.2015 · € 123.– · 11 Plätze

Freie Ölmalerei
Von der Skizze zum Bild

Kursinhalt: Farblehre, Farben mischen, Bildaufbau, Komposition.
Bei der Umsetzung Ihrer eigenen Bildidee werden Sie individuell unterstützt.
Bitte mitbringen: Leinwand oder Malkarton, Ölfarben, Pinsel, Palette, weichen Bleistift.

B221660 **Am Hart**
Elmar Siegesleitner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 8 x do 18.15 bis 21.15 Uhr · 15.10. bis 10.12.2015 · € 130.– · 11 Plätze · ♿

Aquarell – gegenständlich

Wir beschäftigen uns mit realistischer Aquarellmalerei. Sie erlernen die Darstellung von Landschaften mit Tiefenwirkung – Licht, Luft und Atmosphäre, aber auch die Gestaltung von Stillleben.
Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Aquarellbögen, Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel, Bleistifte, Knetradierer, Wasserbecher, Lappen. Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

B221950 **Schwabing**
Franz Fusseder · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 7 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 9.11. bis 21.12.2015 · € 96.– · 11 Plätze

---

Landschaftsaquarelle – Grundkurs

Eine schrittweise Einführung in das Landschaftsaquarell. Zunächst werden die verschiedenen Grundtechniken geübt. Vor allem mit der Nass-in-Nass-Technik lernen wir mit einfachen Mitteln die Stimmungen der Natur wiederzugeben.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben, Nylonpinsel Nr. 16, Bleistift, Wasserglas, Lappen.

B222000 – Wochenendseminar **Schwabing**
Franz Fusseder · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 74.– · 10 Plätze

---

Aquarellieren nach Vorlagen
Blüten, Pflanzen, Landschaft

Sie werden lernen die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Aquarellfarben, Aquarellpinsel mit guter Spitze Nr. 6 und Nr. 14, Bleistift, Radierer, Wasserglas und Lappen.

B222030 – Samstagsseminar **Am Hart**
Christine Brandstätter · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Shodo – Japanische Kalligrafie

Sie erlernen die traditionsreiche japanische Schreibkunst Shodo, bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Diese Kunstform wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch die meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit.
Eigenes Material, soweit vorhanden, kann mitgebracht werden.

B223380 – Wochenendseminar **Schwabing**
Nobuko Häufle-Yasuda · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 75.– · Vor Ort zu zahlen: Gebühr € 12.– für alle Arbeitsmaterialien · 11 Plätze

---

Plastisches Gestalten

Figuren aus Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein – ideal für erste bildhauerische Versuche. Die Objekte können Sie frei gestalten, gegenständlich oder abstrakt. Sie benötigen nur Messer, Feilen und Sandpapier. Bildvorlagen, Werkzeug ist im Kurs vorhanden.
Bitte mitbringen: kleines Schnitz- oder Küchenmesser, Arbeitskittel, evtl. Mundschutz, Lappen als Arbeitsunterlage (ca. 80 x 80 cm).
Informationen zu Material und Bezugsquellen erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44478022.

B224140 – Samstagsseminar **Am Hart**
Ute Kuhn · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 4.– und bei Bedarf für Rohsteine pro kg € 2.20 (rosafarbene Steine pro kg € 3.40) · 10 Plätze · ♿

B224150 – Samstagsseminar **Am Hart**
Ute Kuhn · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld ca. € 4.– und bei Bedarf für Rohsteine pro kg € 2.20 (rosafarbene Steine pro kg € 3.40) · 10 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Mosaikkunst

Mosaiken wie von Gaudí und Niki de Saint Phalle

Verzieren Sie Holzplatten für Wandbilder, Spiegel, größere Steine, Skulpturen oder Tongefäße mit Mosaik. Gearbeitet wird mit Glasstückchen, zusätzlich können Muscheln, Steine, Fliesen oder Bruchporzellan einbezogen werden.
Unter www.atelier-rot.de finden Sie Gestaltungsbeispiele.
Bitte mitbringen: einen Gegenstand für das Mosaik, Putzlappen, Arbeitskittel und -handschuhe und Materialien, die Sie einbeziehen möchten.

B225590 – Wochenendworkshop **Am Hart**
Edeltraud Streich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 30./31.1.2016 · € 81.– · Bei Detailfragen zu Gestaltung, Technik oder Material rufen Sie bitte die Dozentin an, Telefon (08141) 2255910 · Vor Ort zu zahlen: Glasstücke nach Verbrauch ca. € 15.– bis € 25.– · 9 Plätze · ♿

Goldschmieden

Goldschmieden – Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger erlernen die grundlegenden Arbeitsmethoden und Techniken der Schmuckherstellung. Fortgeschrittene können ihre Gestaltungsideen umsetzen und anspruchsvolle Schmuckstücke realisieren. Metall kann in Absprache mit den Dozenten im Kurs erworben werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44478023.

B226250 – Wochenendworkshop **Am Hart**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 10 Plätze

B226260 – Wochenendworkshop **Am Hart**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 88.– · Vor Ort zu zahlen: Basismaterial (Silberlot, Schleifpapier) nach Verbrauch · 10 Plätze

Ringe

Obwohl die Ringform eindeutig ist, gibt es ein unendliches Spektrum an Modifikationen. Eröffnen Sie sich diese Vielfalt und gestalten Ihren individuellen Ring nach eigenem Entwurf.
Metall kann nach Absprache mit der Dozentin im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 4447 80-23.

B226490 – Wochenendworkshop **Freimann**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.1.2016 · € 66.– · Vor Ort zu zahlen: Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter und Bohrer nach Verbrauch · 10 Plätze

Ohrstecker, Ohrhänger, Broschen und Anhänger

Aus edlen Metallen und schönen Steinen wird individueller Schmuck gefertigt. Die Gestaltungsentwürfe werden gemeinsam erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B226530 – Wochenendworkshop **Freimann**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 74.– · Vor Ort zu zahlen: Gold, Silber und Edelsteine nach Verbrauch · 10 Plätze

Sondertechniken

Schmuck aus Silverclay – Anfänger

Silverclay ist ein tonähnliches Material, das aus Feinsilber besteht. Zunächst werden die Anhänger oder Ohrringe aus dem weichen, feuchten Material gefertigt. Die getrockneten Schmuckstücke werden nachgearbeitet, gebrannt und mit Glanz versehen oder patiniert. Für Beispiele siehe: www.ingridwild.de
Bitte mitbringen: Schreibzeug mit spitzem Bleistift und Permanent-Marker mit dünner Spitze.

B226640 – Wochenendworkshop **Schwabing**
Ingrid Wild · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 77.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · Vor Ort zu zahlen: ab € 45.– für Silverclay, Steine und Zubehör nach Verbrauch · 10 Plätze

Die bunte Welt der Perlen
Perlenketten, Schmuckaccessoires und kleine Geschenke

Aus einer Vielfalt verschiedenster Perlen entstehen fantasievolle Kreationen – Ketten, Colliers, Armbänder, Brillenketten, dekorative Taschen- und Schlüsselanhänger. Sie erlernen das Fädeln auf Nylon, Stahldraht oder die klassische Perlknüpftechnik und zudem das Anbringen passender Verschlüsse. Aus Ihren Ideen entstehen individuelle Schmuckstücke für Sie selbst oder als attraktives Geschenk.
Bitte mitbringen: eigene Schätze aus Ihrem Schmuckkästchen, Nagelschere, einfarbiges Handtuch und eine spitze, nicht geriffelte Pinzette.

B226700 – Wochenendworkshop **Am Hart**
Manuela Walbrun-Hohenfeld · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 75.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch · 12 Plätze

Kunsthandwerkliches Gestalten

Holz und Papier

Flechtkunst – freies Arbeiten mit Weide

Mit vorwiegend ungeschälter Weide gestalten Sie in leicht erlernbaren Flechttechniken freie Raumkörper – künstlerisch dekorative Objekte für Ihren Wohnbereich. Im Mittelpunkt steht das Spiel mit der Formgebung und der Variation von Flechttechniken. Ihre individuelle Form erhalten die Arbeiten durch die unterschiedliche Stärke der verwendeten Weidenruten, durch die Verbindung verschiedener Weidensorten oder die Kombination mit anderen Materialien.
Bitte mitbringen: Schürze, Schere und Messer.

B228055 – Wochenendworkshop **Freimann**
Henny Riedl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 93.– · Vor Ort zu zahlen: € 20.– für Material · 10 Plätze

Bogen bauen

Karl Saur, ein Meister im Umgang und der Herstellung von Pfeil und Bogen, hilft Ihnen beim Bau eines traditionellen Bogens aus erlesenem Holz. Bei technischen Fragen zum Bau können Sie den Kursleiter direkt anrufen, Telefon (089) 9295875.
Keine Teilnahmemöglichkeit für Kinder unter 12 Jahren.
Unter www.bambuspfeile.de erhalten Sie weitere Informationen.
Bitte eine Brotzeit mitbringen.

B228140 – Wochenendworkshop **Freimann**
Karl Saur · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa/so 9.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 102.– · Vor Ort zu zahlen: ca. € 60.– bis € 100.– für das Material · 7 Plätze

Buchbinden und Marmorpapierherstellung

Wollten Sie schon immer einmal ein Buch, eine Mappe, ein Fotoalbum oder eine Schachtel nach Ihren eigenen Ideen anfertigen? Vielleicht haben Sie ein Buch zu Hause, das Sie selbst reparieren möchten? Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des Buchbindens, der Buchreparatur, das Anfertigen und Beziehen von Schachteln sowie das Marmorieren von Papieren.
Bitte mitbringen: große Haushaltsschere, Maßband und Schürze.

B228520 **Am Hart**
Astrid Wild · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 5.10. bis 14.12.2015 · € 105.– · Vor Ort zu zahlen: Material nach Verbrauch · 11 Plätze

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Kunsthandwerkliches Gestalten

Floristik

Bunte Herbststräuße

Im Herbst zeigen sich die Blätter der Bäume in leuchtenden Farben. Wir lassen uns davon inspirieren und übertragen diese Vielfalt in einen wunderschönen Herbststrauß. Sie erlernen das professionelle Binden und die harmonische Zusammenstellung von Farben, Materialien und Blumenarten.
Bitte mitbringen: Gartenschere, scharfes Messer und, falls vorhanden, Kürbisse, selbstgesammelte Fruchtstände, Laub, Kastanien, Früchte.

B229100 – Sonntagsworkshop **Am Hart**
Sabine Schmithäuser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 18.10.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

Kreative Adventskränze binden und gestalten

Zur Vorweihnachtszeit gehört ein schöner Adventskranz. Sie lernen, wie man einen Adventskranz selbst bindet und dekoriert. Material steht im Kurs zur Verfügung, wer möchte, kann eigene Dinge wie z. B. Kerzen mitbringen. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtzange, alte Kerze, Feuerzeug und Heißklebepistole.

B229160 – Sonntagsworkshop **Am Hart**
Sabine Schmithäuser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 22.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

B229165 **Hasenbergl**
Sabine Schmithäuser · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.11.2015 · € 19.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

Design und Wohnraumgestaltung

Workshop Wohnraumgestaltung

Lust auf neue Wohnideen? Beziehen Sie eine neue Wohnung, wollen Sie Ihre bisherige Wohnung neu gestalten oder Ideen sammeln? Möchten Sie Ihre Wohnung funktional, aber auch geschmackvoll einrichten? Hier erfahren Sie, wie man die Raumwirkung durch Farbwahl und -kombinationen, Möblierung und Beleuchtung beeinflusst und auch ausreichend Stauraum schafft. Beispiele und individuelle Beratung geben Ihnen Entscheidungshilfen bei speziellen Gestaltungsfragen.
Bitte mitbringen: Schere, Klebstift, eine (alte) Wohnzeitschrift und, falls vorhanden, Grundriss und Fotos.

B228900 **Am Hart**
Gerda Blodig · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 10.11. und 17.11.2015 · € 30.– · 11 Plätze

Feng Shui – Harmonie & Ästhetik

Jeder hat es schon einmal erlebt. Man betritt einen Raum und fühlt sich spontan wohl oder unwohl. Nur selten können wir erklären, warum das so ist. Feng Shui verleiht dieser intuitiven Empfindung eine Sprache. Sie werden Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge zwischen Raum und Wohlfühlen kennen lernen, Ihren Wohnbereich fortan mit anderen Augen sehen und bei Bedarf Ihren Bedürfnissen entsprechend gezielt verändern können.
Bitte mitbringen: einen Grundriss Ihres Wohnbereiches, auf dem die Himmelsrichtung Nord mit einem Pfeil markiert ist.

B228940 **Am Hart**
Sophia von Niessen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.10.2015 · € 21.– · 9 Plätze

Mode und textiles Gestalten

Nähen und Schneidern

Aller Anfang muss nicht schwer sein

Für Anfängerinnen und Anfänger, die den Umgang mit der Nähmaschine lernen wollen. Auch mit den Nähmaschinen, die mittlerweile im Keller gelandet sind! Vom Einfädeln über die richtige Spannung und Nadelwahl werden alle Fragen rund um die Nähmaschine beantwortet. Auch der Einsatz der verschiedenen Füßchen wird gezeigt. Tipps und Tricks werden mit ersten Nähproben geübt.
Bitte mitbringen: keine Vorkenntnisse, evtl. die eigene Nähmaschine, einfachen Baumwollstoff (keinen T-Shirt-Stoff), Nähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Steck- und Nähnadeln, Lineal und Schreibzeug.

B232130 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Ina Kleiber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 43.– · 9 Plätze · ♿

Schnupperkurs Nähen

Sie möchten gerne Nähen lernen und hatten bisher Scheu vor der Technik? Lernen Sie die Nähmaschine kennen und machen Sie Ihre ersten Näherfahrungen mit einer einfachen Technik aus dem Kreativbereich. Dabei fertigen Sie spielerisch ein kleines Accessoire an.
Bitte mitbringen: Schere, Lineal, Stift , Stecknadeln, ca. 250 g Woll-, Garn- und Stoffreste, zwei Rollen Marken-Nähgarn und Knöpfe. Weiteres benötigtes Material ist vor Ort zum Selbstkostenpreis erhältlich.

B232200 – Samstagsseminar **Am Hart**
Jana Bohl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 47.– · 9 Plätze · ♿

Basisseminar
Nähkünste für den Alltag

Knöpfe annähen, aufgegangene Nähte und Säume wieder schließen, Hosen kürzen, Löcher flicken, Reißverschlüsse einnähen usw. – mit den Grundbegriffen des Nähens (mit und ohne Nähmaschine), die in diesem Seminar vermittelt werden, werden Sie es schaffen, Kleiderpannen selbst zu beheben und die Garderobe in Ordnung zu halten. Sie erhalten eine Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine, in verschiedene Nahtarten und kleine Verarbeitungstechniken.
Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke, die Sie reparieren wollen (keine Änderungen), Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.

B232230 – Samstagsseminar **Am Hart**
Emine Capartas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.10.2015 · € 48.– · 8 Plätze · ♿

B232240 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Emine Capartas · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 48.– · 8 Plätze · ♿

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Nähen

Sie möchten ein Kleidungsstück selber schneidern? Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd, Bluse, Hose, Kleid etc.). Der Schwierigkeitsgrad Ihrer Auswahl sollte sich am eigenen Können orientieren! Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, passendes Nähgarn, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Lineal, Bleistift, Schreibblock. Bitte bringen Sie einen Schnitt (z. B. Burda super easy Schnitt) oder ein Schnittheft und Schnittpapier mit. Die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff (Baumwollstoff bitte vorwaschen) mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten. Nicht empfohlen werden sehr dehnbare (z. B. Satin, Samt o. Ä.) oder extrem empfindliche (z. B. Seidenchiffon) Stoffe.

B233370 **Hasenbergl**
Priska Homburger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 23.2.2016 · € 111.– · 9 Plätze · ♿

B233378 **Freimann**
Iris Warwas · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10. bis 8.12.2015 · € 128.– · Wegen der Schnittbesprechung bitte 0176-84402765 anrufen. · 9 Plätze

B233482 – Wochenendkurs **Am Hart**
Emine Capartas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.1. und 22.1.2016 · 2 x so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.1. und 24.1.2016 · € 115.– · 9 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule

Das eigene Label – eine Schneiderwerkstatt
Für Teilnehmende von 16 bis 25 Jahren

Klasse Klamotten kann man auch selber nähen: mit einfachen Schnitten, verschiedenen Materialien und ein paar Kunstgriffen. Die Werkstatt vermittelt Grundlagen des Entwerfens, Nähens und Veränderns von Kleidungsstücken. Ihr werte von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail angeschrieben.

B238170 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Emine Capartas · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 62.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Schneiderstudio

Schneiderstudio für Migrantinnen

In diesem Lehrgang haben Frauen die Möglichkeit, sich Kenntnisse anzueignen, die sie für eine Änderungsschneiderei oder als selbstständige Kleinunternehmerin benötigen. Sie lernen Schritt für Schritt: Schnitt und Fertigung (Grundschnitte, Berechnungsformeln, Musterung und Material-Besonderheiten), Änderungs- und Reparaturtechniken, Verarbeitungstechniken bei Sakkos, Taschen- und Schlitzverarbeitung bei Röcken und Kleidern, Nähte (einfache Naht, Kappnaht, Rechts-Links-Naht, Nahteinfassungen).
Bei Bedarf können die Fertigkeiten an einem weiteren Praxisvormittag nach jedem der vier Arbeitsabschnitte noch einmal intensiv geübt werden. Eine ausführliche Teilnahmebestätigung über den Besuch und die Inhalte des Lehrgangs wird ausgestellt.

B233888 **Hasenbergl**
Nur für Frauen · Sevim Kursuner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 14 x mo 9.00 bis 12.15 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 58.– · 10 Plätze · ♿

Wolle & Garn, Filzen und Patchwork

Stricken und Häkeln für Anfänger

Sie möchten Stricken oder Häkeln lernen oder beides probieren? Wir üben den Maschenanschlag, rechte und linke Maschen stricken und das Zu- und Abnehmen. Beim Häkeln lernen Sie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen und das Zu- und Abnehmen von Maschen. Dann können Sie ein einfaches Projekt realisieren, z. B. einen Schal stricken oder eine Mütze häkeln.
Bitte mitbringen: nicht zu dünne Wolle (Menge soll für Ihr Projekt reichen), Häkel- und/oder Stricknadeln mit der Stärke 5–6 sind für den Anfang ideal. Schere und Maßband.

B235180 **Am Hart**
Sandra Bulgrin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.11. bis 8.12.2015 · € 66.– · 10 Plätze · ♿

Filzen für Einsteiger

Ein Filzkurs zur Einführung in die Technik des Nassfilzens. Es werden Blumen, Schmetterlinge, Perlen und Schnüre oder auch kleine Taschen oder Schmuck hergestellt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Handtuch, eine kleine Plastikschüssel, Nähzeug, Roncailleperlen, Plastiktüte.
Material kann im Kurs erworben werden.

B237200 – Sonntagsseminar **Freimann**
Sabine Marx · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.10.2015 · € 40.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch ca. € 10.– · 9 Plätze

Filzen: Weihnachtswerkstatt
Für Eltern und Kinder ab sechs Jahren

Wir gestalten aus Filz Weihnachtsschmuck wie Zuckerstangen und Zuckerbrezn, Weihnachtskränzchen und Kringel, Lebkuchen oder kleine Engel und mehr.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Handtuch, kleine Plastikschüssel, Nähzeug, Roncailleperlen, Plastiktüte. Material kann im Kurs erworben werden.

B237274 – Sonntagsseminar **Freimann**
Sabine Marx · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.12.2015 · € 30.– · Vor Ort zu zahlen: Materialkosten nach Verbrauch ca. € 10.– · 14 Plätze

Patchwork für Anfänger

Es werden Grundlagen vermittelt, wie man rationell und frustfrei mit Lineal, Rollschneider und Nähmaschine umgeht und wie aus Patchwork ein Quilt wird. Wir nähen einen oder mehrere traditionelle Blöcke, die dann z. B. zu Kissen, Tischset, Tischdecke, Wandbehang oder auch zu einer kleinen Quiltdecke verarbeitet werden können.
Bitte mitbringen: Rollschneider, Schneidematte, Patchworklineale, Nähgarne, Nähnadeln, Stecknadeln, Sicherheitsnadeln, evtl. Sprühkleber, Schere, bunte und uni Baumwollstoffe, möglichst in gleicher Stärke (unbedingt vorgewaschen), Vlieseline H630 für Sets, Tischdecke oder Kissen, Vlieseline H640 oder Steppwatte für Decken, Kopierpapier und kariertes Papier, weichen Bleistift und Radiergummi.

B237280 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Alexandra Oswald · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.10.2015 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Der persönliche Stil

Schönheit, Selbstbewusstsein, Ausstrahlung

Sie erfahren, wie unsere Präsenz durch unseren Körper und unsere Einstellungen beeinflusst wird. Beim Schminken werden Sie von einer professionellen Visagistin individuell beraten. Anschließend gibt es ein individuelles, professionelles Fotoshooting, in dem auch persönliche Wünsche berücksichtigt werden. Der Dozent ist Profifotograf und Körpertherapeut, die Dozentin Stylistin mit Erfahrung aus Fernseh- und Fotoproduktionen.

Bitte mitbringen: mindestens zwei Lieblings-Outfits und Schminkutensilien. Die Haare so gut wie möglich vorbereiten.
Auf Wunsch kann eine CD mit ca. 20 hochaufgelösten Fotos hergestellt und nach dem Kurs für € 50.– zugeschickt werden. Fachabzüge inkl. professioneller Bildretusche können am Kursende für € 15.– bestellt werden (Bezahlung bei Bestellung).

B239150 – Samstagsseminar **Freimann**
Nur für Frauen · David Parimal Fiedler/Rebecca Grollmann · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.2.2016 · € 72.– · 10 Plätze

Farb-Typ-Beratung und individuelles Make-up

Erfahren Sie mehr über Farben, ihre Wirkung und die Frage: Welche Farben passen zu mir und unterstreichen optimal meinen Typ? In einer individuellen Farb-Austestung entdecken Sie Farben, die Ihre eigene Pigmentierung (Hautton, Haar- und Augenfarbe) harmonisch unterstreichen. Farben, in denen Sie sich wohlfühlen und die Sie in der Wahl Ihrer Kleidung und Ihres Make-ups sicherer und attraktiver machen. Sie lernen Gesichtsformen zu erkennen, erfahren viel über das optimale Schminkmaterial und üben eine einfache und schnelle Schminktechnik für Ihr natürliches Tages-Make-up.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, eigene Pinsel, Tagescreme, Schreibmaterial, evtl. Fotoapparat und zehn Lieblings-Kleidungsstücke in verschiedenen Farben. Bitte kommen Sie ungeschminkt!
Die Dozentin ist Farb- und Style-Coach, Kosmetikerin und Profi-Visagistin. Farbenfächer können im Kurs erworben werden.

B239190 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Nur für Frauen · Liliane Einödshofer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.12.2015 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze · ♿

B239200 – Samstagsseminar **Am Hart**
Nur für Frauen · Liliane Einödshofer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze · ♿

B239210 – Samstagsseminar **Freimann**
Nur für Frauen · Liliane Einödshofer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 59.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 7.– · 8 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Mode und textiles Gestalten

Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?

Wir erarbeiten gemeinsam Ihr optimales Erscheinungsbild unter Berücksichtigung Ihrer Figur und Körperproportionen. Sie erhalten Tipps zur Auswahl von Garderobe, Accessoires, Brille, Frisur und Make-up. Bitte mitbringen: Schminkutensilien, Tischspiegel und Schreibzeug.

B239230 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Nur für Frauen · Anja Waloßek · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 8 Plätze

Erfolg beginnt im Kleiderschrank
Professionelle Garderobenplanung

Für jede Gelegenheit die passende Garderobe und trotzdem einen überschaubaren Kleiderschrank haben? Ihr vorhandenes Budget optimal nutzen? Wie stellt man eine Garderobe zusammen, die viele Variationen ermöglicht und sich einfach erweitern lässt? Die Prinzipien einer gut organisierten Garderobe sind leicht zu verstehen und anzuwenden. Sie erfahren, wie Sie die richtigen Kleidungsformen für Ihre Figur finden und Ihre Basisgarderobe so zusammenstellen können, dass möglichst viel zusammenpasst. Feedbacks runden den Abend ab.

B239240 **Am Hart**
Nur für Frauen · Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Visagistenseminar für Einsteigerinnen

Sie lernen die einfache und schnelle Schminktechnik eines perfekten und natürlichen Fünf-Minuten-Make-ups und üben Schritt für Schritt die professionelle Anwendung einer Grundierung sowie die richtige Auftragetechnik von Augen-Make-up, Rouge und Lippenstift.
Sie erhalten wertvolle persönliche Tipps und Farbempfehlungen für das richtige Make-up zu unterschiedlichen Anlässen.
Bitte mitbringen: eigene Schminkmaterialien, Tagescreme, Schreibutensilien, Handtuch, Stirnband, kleinen Standspiegel und Fotoapparat für ein Vorher-/Nachher-Foto.

B239300 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Nur für Frauen · Birgit Kemmelmeyer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 6.12.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 6.– · 10 Plätze · ♿

Hochsteckfrisuren leicht gemacht

Die Friseurmeisterin Sanela Wlasak zeigt Ihnen, wie Sie Ihr langes Haar (ca. 25 bis 50 cm) individuell und für ganz unterschiedliche Gelegenheiten zu Hochsteckfrisuren gestalten können. Sie erhalten Profitipps und werden auch ausreichend Zeit zum Üben haben.
Bitte mitbringen: Toupierkamm, großzackigen Kamm, Haarbürste, Standspiegel, diversen Haarschmuck, den Sie verwenden möchten.

B239360 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Sanela Wlasak · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.1.2016 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

B239370 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Sanela Wlasak · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11.2015 · € 45.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿

Wort & Text – Schreibwerkstätten

Einsteigen, abtauchen, genießen

Was ist das Schönste am Schreiben? Den eigenen Weg zu finden, der das Ziel ist! Probieren Sie aus, wie einfach und wirkungsvoll sich Geschichten schreiben lassen, testen Sie, wie Ihre Texte auf andere wirken. Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Art zu schreiben, entwickeln Sie Ihren Stil und lassen Sie sich treiben in eine Sprachwelt voller Fantasie und Freiräume! Neben dem gemeinsamen Schreiben erwarten Sie Informationen über Schreibtechniken und handwerkliche Aspekte sowie über den Markt, Literaturagenturen und die neuen Möglichkeiten des digitalen Publizierens.

B244160 – Wochenendseminar **Schwabing**
Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 75.– · 12 Plätze

---

Liest du noch oder schreibst du schon?
Ein Wochenende für Optimisten

Denken Sie nicht über Ihr Leben nach – schreiben Sie es auf! Erfahren Sie beim Schreiben von Geschichten, wie Sie Inhalte gestalten und verändern können. Schreiben Sie Vergangenes aus Ihrem Leben um, wie es Ihnen gefällt, erfinden Sie Ihre Version der Wirklichkeit und planen Sie neue Geschichten für die Zukunft. Im literarischen Text dürfen Sie inhaltlich ausprobieren, was Sie wollen, formale Kriterien lernen Sie bei der Besprechung der Texte in der Gruppe kennen. Welche Erzählperspektiven gibt es, aus welcher zeitlichen Distanz heraus kann ich schreiben, wie entwickle ich Personen aus meinem Leben zu literarischen Figuren? Sie schreiben drei Texte an zwei Tagen und lernen nebenbei, was die Literatur vom „richtigen" Leben unterscheidet.

B244170 – Wochenendseminar **Schwabing**
Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12./13.12.2015 · € 75.– · 12 Plätze

---

Spielend schreiben

Spielerisch neue Geschichten entwickeln und besprechen! Angeregt durch Schreibspiele werden Sie auf ungeahnte Themen stoßen, sich an Vergessenes erinnern und neue Zusammenhänge knüpfen. Wer gerne schreibt, aber (noch) nicht weiß, worüber, findet hier sicher viele Anregungen. Entdecken Sie das Erzählenswerte im Alltäglichen, das Fantastische in eigenen Erlebnissen und lösen Sie sich von eingefahrenen Erzählmustern.
Bitte mitbringen: Papier und Stifte.

B244184 – Wochenendseminar **Schwabing**
Simone Kayser M.A. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 75.– · 12 Plätze

---

Kreativ Schreiben mit der Disney-Strategie

Man hat eine Idee für eine Kurzgeschichte oder einen Roman – und verwirft sie, bevor sie zu Ende gedacht ist ... Meist stellen wir unsere Ideen in Frage, bevor wir ihnen erlauben, Gestalt anzunehmen.
Die nach dem Schöpfer der berühmtesten Comic-Figuren der Welt benannte Disney-Strategie hilft, dies zu verhindern. Walt Disney gliederte den kreativen Prozess in drei Bereiche: träumen, umsetzen und wohlwollend kritisieren. Dadurch, dass jeder dieser Schritte für sich gegangen wird, können sich Ideen entfalten. Wie das in der Praxis funktioniert und wie sich mit der Disney-Strategie Schreibblockaden lösen lassen, zeigt dieses Seminar mit vielen praktischen Übungen.
Bitte mitbringen: eine oder mehrere Ideen für eigene Geschichten.

B244230 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Klaus Eckardt · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 38.– · 12 Plätze

---

Geschichten entwickeln mit der Zielstrategie

Die Grundidee für eine Geschichte ist oft schnell geboren. Doch wie gelingt es, sie so zu konstruieren, dass sie in sich logisch und für den Leser spannend und voller Überraschungsmomente ist? Ein gutes Instrument ist die Zielstrategie. Ihre Besonderheit: Sie rollt das ganze Vorhaben bzw. die Geschichte von hinten her auf. So sorgt sie nicht nur für einen logischen Aufbau des Plots, sondern hilft, die Handlungsweisen verschiedener Figuren, den Ablauf mehrerer Handlungsstränge aufeinander abzustimmen.
Bitte mitbringen: eine Grundidee für eine eigene Geschichte, um das Vorgehen praktisch auszuprobieren!

B244234 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Klaus Eckardt · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.12.2015 · € 38.– · 12 Plätze

---

Erinnern – Versöhnen – Bewahren
Der besondere Kurs für alle mit eigenem Leben, egal wie alt

Was habe ich erlebt? Was ist mir davon wichtig? Lohnt es sich überhaupt das eigene Leben aufzuschreiben? Und wenn ja, wie macht man es? Worauf legt man Wert, was lässt man weg? Wie sortiert man eigentlich ein Leben? Der Kurs hilft Ihnen, die richtigen Antworten zu finden. Er macht Ihnen Mut. Er spornt Sie an. Ganz pur. Ganz echt. Ganz persönlich. Ohne therapeutischen Ansatz. Ohne künstlerischen Schreibanspruch. Ohne dramaturgischen Überbau.

B244310 **Schwabing**
Felix Dünnemann · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 6 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.1. bis 18.2.2016 · € 50.– · 12 Plätze

---

Kinder- und Jugendbuch schreiben

Wie fasziniert man Kinder und jugendliche Leser mit seiner Geschichte? Was gilt es gerade beim Kinder- und Jugendbuch zu beachten? Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie glaubwürdige Figuren und eine gute Geschichte erschaffen. Auch ein der Altersgruppe angemessener Sprachstil gehört zu den Kriterien, nach denen ein Manuskript beurteilt wird. Dazu gibt es Insider-Tipps, wie man einen Verlag findet und wie die Bücherbranche funktioniert.

B244330 – Wochenendseminar **Schwabing**
Sylvia Englert · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 75.– · 12 Plätze

---

Jugendbuch schreiben

Sie schreiben gern, besonders Geschichten für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren? Hier erfahren Sie, was es dabei zu beachten gibt, und können es mit Hilfe vieler Schreib-Anregungen gleich ausprobieren. Anschließend besprechen wir die Texte in der Gruppe. Zusätzlich gibt es Tipps, wie man ein Jugendbuch-Manuskript einem Verlag anbietet und wie die Zusammenarbeit mit dem Lektorat abläuft.

B244340 – Wochenendseminar **Schwabing**
Sylvia Englert · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 75.– · 12 Plätze

---

Wie finde ich den richtigen Verlag

Sie schreiben Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren und würden Ihre Texte gerne gedruckt sehen? Der Kurs hilft Ihnen, sich in der Verlagslandschaft zu orientieren. Inhalt: Überblick über die Verlage. Formale Voraussetzungen für Ihre Texte. Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag und bei Druckkostenzuschüssen beachten? Sind Print-on-Demand-Verlage der richtige Weg? Wie veröffentlichen Sie Ihr Buch im Selbstverlag oder im Internet?

B244720 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Dr. Günther Fetzer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.12.2015 · € 38.– · 12 Plätze

Literatur

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

William Faulkner, Soldatenlohn

Wiederentdeckt: Mit meisterhafter Menschenschilderung bringt William Faulkner (1897–1962) in seinem ersten Roman Verhältnisse zum Ausdruck. Der schwerverwundete Kriegsheimkehrer Donald Mahon wird zum Prüfstein für eine amerikanische Kleinstadtgesellschaft mit ihren Lügen, ihren Verdrängungen, ihrer Unfähigkeit, sich treffen zu lassen. Ein bewegendes Buch, das seine Leser nicht zuletzt vor die Frage stellt: Wie stehst du zum Krieg?

B246580 **Schwabing**
Mira Maase · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 4 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 2.2.2016 · € 30.– · 14 Plätze

Literaturtreff

Die Neugierde auf literarische Texte, die Freude an der Lektüre, das Interesse am anregenden Gespräch und Austausch über Bücher werden den Kurs ausmachen. Der Schwerpunkt liegt auf aktueller deutschsprachiger und internationaler Gegenwartsliteratur; es findet sich aber auch Raum für Klassiker, die diese beeinflussen.
Bitte lesen Sie bis zur ersten Sitzung: John Williams, Stoner.

B247110 **Schwabing**
Ulrieke Ruwisch M.A. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 5 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.10., 4.12., 18.12.2015, 22.1. und 19.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze

Literaturgesprächskreis im Kulturzentrum 2411

Eine Lektüre fordert zum eigenen Urteil heraus, oft von der Persönlichkeit des Lesers geprägt. Im Kreis der Kursteilnehmenden werden in den Diskussionen die unterschiedlichen Meinungen gegenübergestellt. Im Gespräch können so verschiedene Aspekte erörtert werden ohne einen verbindlichen Wahrheitsanspruch. Liebe oder Vergänglichkeit des Daseins, aber auch tiefere Naturbetrachtungen und gesellschaftliche Anliegen werden Themen sein.
Bitte lesen Sie bis zur ersten Sitzung: Patrick Modiano, Jugend.

B247140 **Hasenbergl**
Stefan Winter · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 4 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10. bis 26.10.2015 · € 30.– · 14 Plätze

Literaturtreff Kulturhaus Milbertshofen

Lesen Sie gern? Möchten Sie dieses einsame Vergnügen im Gespräch vertiefen? Wir tauschen Eindrücke und Gedanken über zeitgenössische und klassische Bücher aus. Durch die (überraschend) anderen Blickwinkel entdecken wir neue Sichtweisen auf das Gelesene und bereichern das eigene Verständnis. Die Lektüre wird aus einer Vorschlagsliste der Dozentin gemeinsam ausgewählt.
Für das erste Mal lesen Sie bitte: Lena Gorelik, Die Listensammlerin.

B247150 **Milbertshofen**
Dorothee Lossin · Kulturhaus Milbertshofen · Curt-Mezger-Platz 1 · 5 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10., 11.11., 2.12.2015, 13.1. und 3.2.2016 · € 38.– · 14 Plätze · ♿

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Fotografie

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Kameratechnik

Digitale Kompaktkameras der Firma Canon

Die Kompaktkameras der Firma Canon, unter anderem die Powershot- und IXUS-Reihe, bieten eine Vielzahl von Einstellmöglichkeiten, die vom Schnappschuss-Modus bis hin zur Filmaufnahme reichen. Sie lernen alle wichtigen Funktionen der Kamera kennen und auch die Einstellmöglichkeiten des Menüsystems. Die Bildwiedergabe in der Kamera, die Übertragung der Bilder auf den PC und die Archivierung werden angesprochen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251000 **Am Hart**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11. und 19.11.2015 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon – Basiskurs

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Canon erfreuen sich großer Beliebtheit. Ein Umstieg von einer Kompaktkamera oder der Einstieg in die DSLR-Technik ist jedoch mit einigen Neuerungen verbunden. In diesem Kurs werden die automatischen und manuellen Einstellmöglichkeiten der digitalen Canon-DSLR erläutert und anhand praktischer Übungen ausprobiert.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251005 **Am Hart**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.12. bis 17.12.2015 · € 66.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Canon – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundkenntnisse anhand verschiedener Aufgabenstellungen aus der Praxis vertieft. Bewährte Funktionen des Menüsystems werden eingestellt sowie die Individualfunktionen erläutert. Auf die Verarbeitung von RAW-Bildern, weiteres Kamerazubehör wie Blitze, Stative, Filter etc. sowie die beigefügte Software wird auf Wunsch der Teilnehmenden eingegangen.
Voraussetzung: Grundlagen aus dem Basiskurs.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251025 **Am Hart**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.2. und 24.2.2016 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon – Basiskurs

Die digitalen Spiegelreflexkameras (DSLR) der Firma Nikon erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Grundeinstellungen, Funktionen und Bedienelemente wie Aufnahmemodi, Belichtungsmessung und Motivprogramme von Nikon-Spiegelreflexkameras sowie die praktische Handhabung werden erläutert und an einfachen Aufnahmesituationen ausprobiert. Zusätzlich wird sinnvolles Zubehör vorgestellt. Übersichten und Vergleiche von Nikon-DSLR-Systemen im Bereich „Consumer" werden aufgezeigt.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251040 **Hasenbergl**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.10. und 28.10.2015 · € 44.– · 10 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden grundlegende Einstellungen, Funktionen und Bedienelemente vertieft. Spezielle Aufnahmesituationen, Picture Control, manueller Weißabgleich, Schärfe- und Helligkeitskontrolle und eigene Einstellungen von Nikon-Spiegelreflexkameras sowie praktische Erfahrungen werden erläutert und ausprobiert. Es wird sinnvolles Zubehör vorgestellt. Übersichtsvergleich von Nikon-DSLR-Systemen im Bereich „Consumer" und „Professional".
Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse der Bedienfunktionen, Basiswissen Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Nikon-Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251065 **Hasenbergl**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.12. und 9.12.2015 · € 44.– · 8 Plätze · ♿

Digitale Spiegelreflexkameras der Firma Nikon –Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Basis- und Aufbaukurs erfahren Sie, wie man mit dem Nikon-RAW-Format (NEF) das Maximum aus einer Nikon-Spiegelreflex (DSLR) herausholen kann und was es dabei zu beachten gibt. Weiterhin werden die Funktionen des manuellen Weißabgleichs sowie des Autofokus und entsprechende Individualfunktionen vertieft. Die praktische Erfahrung steht im Mittelpunkt und es werden die unterschiedlichen Anwendungen ausprobiert.
Voraussetzung: sicherer Umgang mit den Kamerafunktionen, Grundkenntnisse der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Nikon-Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251070 **Hasenbergl**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.2. und 24.2.2016 · € 44.– · 8 Plätze · ♿

Einstieg in die digitale Fotografie

Fotografieren leicht gemacht

Sie lernen die wichtigsten Funktionen ihrer Kamera und die Einstellmöglichkeiten des Menüsystems kennen. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln ansprechende Fotos erstellen können und Sie haben die Möglichkeit, das Erlernte in der Praxis auszuprobieren. Ein theoretischer Überblick, wie Bilder auf den PC übertragen, bearbeitet und optimiert werden, wird geboten. Es%wird auf verschiedene Programme der Bildbearbeitung und der Weiterverarbeitung digitaler Bilder für Fotoabzüge und Fotobücher eingegangen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251075 **Schwabing**
Nelly Küfner · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.12.2015 · € 23.– · 8 Plätze

Einstieg in die digitale Fotografie

Wie nutze ich meine Kamera effektiv und wie wende ich die Kamerafunktionen richtig an? Welche Typen von Digitalkameras gibt es? Was leisten sie? Die Grundfunktionen werden praxisnah erläutert: Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramme, Motivprogramme, Blitzfunktionen, Autofokus-Einstellungen etc. Informationen zur Bildwiedergabe in der Kamera und die Übertragung der Bilder auf den PC sowie die Möglicheiten der Archivierung werden angesprochen.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251090 **Hasenbergl**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11. bis 25.11.2015 · € 66.– · 10 Plätze · ♿

Fotografie

Fotografisches Basiswissen

Basiswissen Fotografie

Welche Kameraeinstellungen muss ich beim Fotografieren beachten? Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse in der Handhabung von analogen und digitalen Kameras. Themen sind: Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramme, Autofokus und eine Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast etc.). Bei der Exkursion wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251115 **Am Hart**
Vera Nowottny · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit Exkursion) · 16.1.2016 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.1.2016 · € 67.– · 12 Plätze · ♿

Basiswissen Fotografie und Grundlagen der Bildbearbeitung

Sie möchten wissen, was Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Schärfentiefe, Auflösung, ISO-Einstellung und Autofokus bewirken? Welche Einstellungen zu beachten sind? Die Handhabung des Menüs, der Umgang mit Bildgröße, Bildqualität und Weißabgleich werden praxisnah erläutert, Lichttechnik und Bildgestaltung ebenso. Danach geht es um die Übertragung der Bilder auf den PC und die Grundlagen der Bildbearbeitung wie Helligkeit, Kontrast, Retusche und Format. Übungsbilder werden im Kurs erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Übertragungskabel.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B251200 – Wochenendseminar **Am Hart**
Vera Nowottny · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12.2015 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

B251205 **Am Hart**
Kai Schlender · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.1. bis 5.2.2016 · € 121.– · 8 Plätze · ♿

Basiswissen Fotografie und Grundlagen der Bildbearbeitung für Frauen

Sie möchten wissen, wie Sie Kamerafunktionen, Menüeinstellungen und die Mittel der Bildgestaltung einsetzen können? Die Zusammenhänge von Blende, Belichtung, Schärfentiefe, Brennweite, Auflösung, Dateiformat und Autofokus-Einstellungen werden vermittelt und praxisnah umgesetzt. Danach geht es um die Übertragung der Bilder auf den PC und die Grundlagen der Bildbearbeitung wie Helligkeit, Kontrast, Retusche und Format. Übungsbilder werden im Kurs erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B251245 – Wochenendseminar **Am Hart**
Lisa Quast · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Bildbearbeitung und Bildverwaltung

Bildbearbeitung in der Fotografie – Basiskurs

Mithilfe der Bildbearbeitung lässt sich aus digitalen Bildern viel herausholen. Grundkenntnisse über die zur Verfügung stehenden Werkzeuge und Techniken sind Voraussetzung. Der Umgang mit Tonwerten, Belichtungs- und Farbkorrektur sowie Auswahl- und Retuschewerkzeugen wird gezeigt. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Organisation und Archivierung von Bilddateien auf dem PC. Die bearbeiteten Bilder werden für Präsentationen oder für den Druck im Fotolabor vorbereitet und erstellt. Es wird mit dem Programm Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Materialkosten für eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 10.–).
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.

B251510 **Hasenbergl**
Kai Schlender · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.11. bis 9.12.2015 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

Bildbearbeitung in der Fotografie – Aufbaukurs

Welches Werkzeug benötige ich für welches Problem? Wie beurteile ich Kontrast, Farbe, Tonwerte und Schärfe? Im Mittelpunkt steht die Bildbeurteilung. Der Kurs bietet weiterführendes Wissen in den Anwendungsbereichen von Bildbearbeitungsprogrammen wie Adobe Photoshop Elements. Sie lernen fortgeschrittene Bearbeitungsmethoden kennen, die in individuellen Übungen ausgearbeitet werden und erstellen erste Composings. Darüber hinaus werden wichtige Hinweise für den Ausdruck gegeben. Materialkosten für Druckerpapier und eine CD mit allen Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgerechnet (€ 15.–).
Voraussetzung: Grundlagen der Bildbearbeitung, PC-Grundkenntnisse.

B251530 **Am Hart**
Kai Schlender · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 25.1.2016 · € 82.– · 8 Plätze · ♿

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop CS6

Was wäre die Fotografie ohne Bildbearbeitung? Der Kurs bietet einen sicheren Einstieg in das Thema Bildbearbeitung mit Photoshop CS6 und Schritt für Schritt wird der Zugang zu den vielfachen Möglichkeiten des Programms eröffnet: Anwendung der Werkzeuge, Korrektur von Bildfehlern, Nachschärfung, Tonwerte und Kontraste optimieren, Retusche, Arbeiten mit Ebenen und Masken. Die Vermittlung eines optimalen Arbeitsablaufs im fotografischen Bereich, der auch bei älteren Photoshop-Versionen anwendbar ist, ist Ziel des Kurses.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, fundierte PC-Kenntnisse.

B251540 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Kai Schlender · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Lightroom – Basiswissen

Lightroom ist heutzutage die Standardsoftware zum Verwalten, Entwickeln und Publizieren digitaler Bilder. Das Programm bietet im Bereich der Fotografie einen schnellen und gut organisierten Workflow und effektive Bildbearbeitungsmöglichkeiten. Fotos können korrigiert, Fehlbelichtungen nachträglich ausgeglichen werden und die Bildverwaltung erlaubt eine sichere Archivierung. Von der Erstellung gelungener S/W-Bilder über die Präsentation einer Webgalerie bis zum Ausdruck oder der Sortierung von Bilddaten ist alles möglich.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, fundierte Computerkenntnisse.
Bitte mitbringen: Bilddateien auf USB-Stick.

B251575 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Kai Schlender · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

Lightroom – Bilder bearbeiten und verwalten – Intensivkurs

Das Programm Adobe Lightroom ist eine digitale Symbiose aus Bildarchiv, Leuchttisch und Fotolabor. Es bietet unterschiedliche Werkzeuge für alle Arbeitsbereiche – von der Verwaltung großer Bilddatenbestände und deren Bearbeitung bis hin zur Präsentation als Ausdruck, Fotobuch, auf dem Bildschirm oder im Internet. Im Kurs werden die Konzepte der Module „Bibliothek", „Entwickeln", „Karte", „Buch", „Diaschau", „Drucken" und „Web" aufgezeigt und in der Praxis angewandt. Zudem wird auf das Zusammenspiel mit Adobe Photoshop eingegangen. Es wird am iMac (Mac und Windows) gearbeitet.
Voraussetzung: Computerkenntnisse (Vorkenntnisse in Photoshop sind nicht notwendig).
Bitte mitbringen: Bilddateien (möglichst RAW-Format) auf USB-Stick.

B251580 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Kai Schlender · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

B251585 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Manuela Wutz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.2.2016 · € 109.– · 8 Plätze · ♿

Analoges Bildmaterial digitalisieren

Bildschatz retten! Alte Dias, Negative und Fotos digitalisieren Mit Online-Begleitung

Stapeln sich zahlreiche Fotoalben, Dias oder Ordner voller Negative bei Ihnen im Keller? Der Bilderschatz schlummert in Kisten und Regalen? Der Kurs bietet einen fundierten Überblick, wie und mit welchen Mitteln Sie Dias, Negative oder Abzüge scannen/digitalisieren können und welche Vor- und Nachteile diese bieten. Mehrere hochwertige Möglichkeiten werden in der Praxis ausprobiert. Die Weiterbearbeitung mit verschiedener Software wird vorgestellt und die Teilnehmenden können dies angeleitet durchführen. Zusätzlich können während der Online-Phase die Teilnehmenden auf der Lernplattform der Münchner Volkshochschule (www.mvhs-online.de) mit dem Dozenten und untereinander in Kontakt bleiben, um dort die Ergebnisse zu analysieren.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Dias, gerahmte Negative, Negativstreifen, Fotos.

B251605 – Mediencampus **Am Hart**
Peter Glöckle · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 55.– · 8 Plätze · ♿

Das Fotobuch

Alles rund ums Fotobuch

Ob als Geschenk oder für die Familie, ein Fotobuch nimmt man immer wieder gerne in die Hand. Worauf ist bei der Erstellung zu achten? Neben der Vermittlung von Gestaltungsgrundlagen wird auf die verschiedenen Möglichkeiten diverser Fotobuch-Anbieter eingegangen – vom Leporello bis zum Hardcoverbook. Anhand von Musterbüchern werden Aufbau, Verarbeitung und Materialien aufgezeigt. Exemplarisch wird eine Fotobuch-Software installiert und der Arbeitsablauf bis zur Bestellung erläutert. Sie erhalten eine Checkliste, damit Sie Ihr Fotobuch ganz einfach planen und realisieren können.
(Bitte für die Kurse B251710 und B251715 eigene Bilddateien in hoher Auflösung auf USB-Stick oder CD mitbringen.)
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B251715 **Am Hart**
Nelly Küfner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 17.30 bis 21.30 Uhr · 16.2.2016 · € 33.– · 8 Plätze · ♿

Von der Idee zum fertigen Buch – ein Fotobuch gestalten

Das Fotobuch bietet zahlreiche Möglichkeiten, mit bereits vorhandenen Bildern eine individuelle Geschichte zu erzählen. Die Bildauswahl, das Layout, die Wahl des Papiers und vieles mehr ist zu beachten. Bei der Ausarbeitung des Buchs steht deshalb der Umgang mit Text, Bild, Layout und Gestaltung im Mittelpunkt. Auch Basisbegriffe der Bildbearbeitung wie Tonwert, Farbbalance und selektive Farbkorrektur werden vermittelt. Ziel ist die Ausarbeitung eines druckreifen Glanzstückes, welches bei einem der gängigen Fotobuchanbieter verwirklicht werden kann.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: Bilddateien in hoher Auflösung auf USB-Stick oder CD für das Fotobuch.

B251720 – Wochenendworkshop **Hasenbergl**
Sabine Klem · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Analoge Fotografie mit Schwarz-Weiß-Labor

Workshop – klassische Schwarz-Weiß-Fotografie

Trotz der „digitalen Revolution" hat die klassische S/W-Fotografie nichts von ihrer Faszination verloren. Der Workshop ist für ambitionierte (Wieder-)Einsteiger, die die S/W-Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel kennen lernen wollen. Bewussten Sehen und die Bildgestaltung werden bei der Exkursion praxisnah umgesetzt. Im S/W-Labor wird die Aussagekraft der Bilder intensiviert. Die Teilnehmenden können sich bei persönlicher Betreuung Schritt für Schritt an die optimale Qualität ihrer Abzüge heranarbeiten. Material (Filme, Fotopapier, Chemie, ca. € 15.–) wird nach Verbrauch abgerechnet.
Bitte mitbringen: analoge Kleinbild-Kamera (manuelle Belichtungssteuerung), Batterien, Bedienungsanleitung.

B252010 **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20./21.2.2016 · € 93.– · 8 Plätze · ♿

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Fotografie

Dunkelkammer

Schwarz-Weiß-Vergrößern – Intensivkurs

Zur Herstellung eines guten S/W-Abzugs gehört mehr als nur ein einwandfreies Negativ. Durch die Wahl des Fotopapiers, der Belichtung, der korrekten Entwicklung und Ausarbeitung werden professionelle S/W-Vergrößerungen hergestellt. Fragen zur Negativbeurteilung, zu Gradationswandelpapieren, zur Nachbelichtung, zum Thema Retusche und zu kreativen Techniken werden erörtert. Der Tonwertreichtum, tiefe Bildschwärzen, die Archivfestigkeit und das Gefühl, ein Original in Händen zu halten, machen die Abzüge aus der Dunkelkammer so wertvoll. Kontrastwandelpapier (PE und Baryt) bis 30 x 40 cm sowie Chemie wird bereitgestellt und im Kurs abgerechnet (ca. € 20.–).
Bitte mitringen: belichtete und entwickelte KB-S/W-Negative.

B252020 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17./18.10.2015 · € 105.– · 4 Plätze · ♿

B252025 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 105.– · 4 Plätze · ♿

B252030 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.1.2016 · € 105.– · 4 Plätze · ♿

Fotografisches Sehen und Bildgestaltung

Der fotografische Blick

Ziel des Kurses ist, kreativ und mit minimalem Einsatz technischer Hilfsmittel fotografieren zu lernen und dabei die eigene Sichtweise zum Ausdruck zu bringen. Durch die Wahl der Perspektive, des Formats, des Objektivs und der anschließenden Besprechung der Aufnahmen entstehen individuelle Bildergebnisse. Beim Vergleich der Werke ausgewählter Fotografen und Fotografinnen, vor allem bei der praktischen Themenbearbeitung (zwei Exkursionen) in Schwarz-Weiß, wird der fotografische Blick geschärft.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B253025 **Schwabing**
Christine Pflüger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · Vorbesprechung: fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 15.1.2016 · Exkursionen: 2 x sa 10.00 bis 16.00 · 16.1. und 23.1.2016 · Nachbesprechung: fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 29.1.2016 · € 90.– · 8 Plätze

Kreative Bildgestaltung – Basiskurs

Bildaussage und Bildwirkung sollten nicht dem Zufall überlassen werden. Die Grundlagen der Bildgestaltung wie Bildformat, Ausschnitt, Bildwinkel, Blickwinkel, Licht und Schatten, Form und Farbe, Schärfe und Kontrast, Perspektive und Blickführungslinien werden besprochen und in Theorie und Praxis vermittelt. Bei einer Exkursion kann das Wissen umgesetzt werden. Interessante Ergebnisse werden am PC ausgewählt, besprochen und beispielhaft nachbearbeitet. Sie sollten sich mit der Bedienung Ihrer Kamera bereits auskennen.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie, PC-Grundkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B253040 – Wochenendseminar **Am Hart**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.2.2016 · € 97.– · 9 Plätze · ♿

Blitztechnik, Lichtgestaltung und HDRI

Blitzworkshop – Kreativer Umgang mit Kompaktblitzgeräten und Studioblitzanlagen

Blitzen ist mehr als eine Notlösung bei knappem Licht. Grundbegriffe wie Leitzahl, Blitzleistung, hartes und weiches Licht werden erläutert. Gemeinsam erarbeiten wir Themen wie Aufhellblitzen bei Gegenlicht, Bewegung und Blitz, die Steuerung des Verhältnisses von Blitz- und Tageslicht, Mehrfachbelichtungen mit dem Handblitzgerät und Verfremdung mit dem Blitz. Des Weiteren wird der Umgang mit einer kleinen transportablen Studioblitzanlage vermittelt. Praktisches Arbeiten und eine ausführliche Nachbesprechung prägen den Kurs.
Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Blitzschuh, Blitzgerät, Handbelichtungsmesser, Stativ (falls vorhanden), geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B253100 **Am Hart**
Christiane Reisacher · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19./20.12.2015 · € 96.– · 8 Plätze · ♿

HDRI – Licht und Schatten im Raum

Die Technik des High Dynamic Range Imaging (HDRI) ermöglicht es den Kontrastumfang im Bild so wiederzugeben, wie ihn das menschliche Auge wahrnimmt – vom hellen Sonnenlicht bis zum tiefen Schatten. Die Über- oder Unterbelichtung wird ausgeglichen und es entstehen faszinierende Aufnahmen von statischen Motiven. Innenräume mit großen Fenstern, wie Kirchen, sind mit den hohen Belichtungsunterschieden eine echte Herausforderung. Bei der Exkursion werden die Basisbilder aufgenommen, um mit den geeigneten Verfahren und der Nachbearbeitung am PC eindrucksvolle HDR-Bilder erstellen zu können.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung, fundierte Computerkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, stabiles Stativ.

B253145 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Peter Masanetz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Optische Effekte mit einfachen Mitteln

In diesem Kurs geht es darum, mit einfachen Mitteln ein ausdrucksstarkes Bild zu machen. Es steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern der spielerische Einsatz verschiedener fotografischer Techniken wie z. B. lange Belichtungszeiten und Doppelbelichtung. Sie werden angeregt, manche Dinge anders zu sehen und dadurch einen neuen Zugang zum Bild zu gewinnen. Wahrnehmungsschulung und Vertiefung des technischen Wissens greifen ineinander.
Bitte mitbringen: am ersten Abend, zahlreiche Bildbeispiele zum Thema (wenn vorhanden).

B253160 **Am Hart**
Sabine Klem · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.1.2016 · Exkursion: sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.1.2016 · Nachbesprechung: mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 3.2.2016 · € 77.– · 8 Plätze · ♿

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Fotografie

Porträtfotografie

Porträtfotografie mit einfachen Mitteln

Wollen sie faszinierende Porträts ohne technische Spielereien gestalten? Ziel ist es, Aufnahmen zu erhalten, die durch ihre ästhetische Qualität aus der üblichen Bilderflut herausragen, jedoch ohne großen Aufwand entstanden sind. Werke bedeutender Fotografinnen und Fotografen dienen als Inspirationsquelle. Beim gegenseitigen Fotografieren können Ideen realisiert und die Wahl des Standpunkts, des Aussschnitts sowie der Einsatz des vorhandenen Lichts werden erprobt. Ein Teil der Arbeit erfolgt im Dialog mit dem Gegenüber, durch die Schulung des Blicks und durch die Besprechung der Arbeiten.
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B254020 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 71.– · 8 Plätze · ♿

Porträtworkshop mit Vera Nowottny

Wie kann ich die Persönlichkeit fotografisch herausarbeiten? Was macht ein ansprechendes Porträt aus? Fragen, die schon vor der Aufnahme eines Porträts zu klären sind, werden gestellt: S/W oder Farbe, Charakter oder Beauty, experimentell oder klassisch, Anschnitt oder Brustbild. Je nach Standpunkt der Kamera, Wahl des Materials und der Umgebung verändert sich die Aussage, die durch das Porträt transportiert wird. Am zweiten Tag werden die entstandenen Porträts am PC nachbearbeitet. Es wird mit dem Programm Photoshop Elements gearbeitet. Materialgeld für Hintergründe etc. wird im Kurs extra abgerechnet. (www.fotografie-nowottny.de)
Voraussetzung: Grundlagen der Fotografie und der Bildbearbeitung, Computerkenntnisse.
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Blitz (falls vorhanden).

B254040 – Wochenendseminar **Am Hart**
Vera Nowottny · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 97.– · 8 Plätze · ♿

Architekturfotografie

Fotografieren in der Flugwerft Schleißheim Architektur und Objekt

Die Flugwerft Schleißheim gehört zu den ältesten Flugplatzanlagen Deutschlands. In der Außenstelle des Deutschen Museums sind auf einer Fläche von 6500 m^2 zu den Themen Luft- und Raumfahrt rund 60 Flugzeuge und Hubschrauber,Hängegleiter und Flugsimulatoren zu sehen. Zum Gelände gehören eine neue Ausstellungshalle mit einer Werkstatt sowie eine historische Werfthalle und eine Kommandantur. Mit einfachen fotografischen Mitteln werden Architektur und Räumlichkeiten mit dem vorhandenen Licht in Szene gesetzt. Interessante Perspektiven und Standpunkte werden je nach Lichtstimmung gesucht. In der Besprechung werden die entstandenen Fotos als Kontakte ausgedruckt und zu einer Serie zusammengestellt. Ein technisches Manuskript und eine DVD mit allen Bildern wird zur Verfügung gestellt (Materialgeld € 20.–).
In Kooperation mit: Deutsches Museum/Flugwerft Schleißheim.
Bitte mitbringen: digitale Kamera, geladener Akku, leere Speicherkarte, USB-Stick, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden).

B254405 **Am Hart**
Lars Wunderlich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 27.11.2015 · Exkursion: sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 28.11.2015 · Nachbesprechung: so 10.00 bis 15.00 Uhr · 29.11.2015 · € 72.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Flugwerft € 6.– · 8 Plätze · ♿

Fotografieren in der Glyptothek – Figur, Raum und Licht

Wollen Sie die charakteristische Raum- und Lichtstimmung der Glyptothek fotografisch in Szene setzen? Das Fotografieren im Spannungsfeld von Licht – Schatten, groß – klein, nah – fern und der Umgang mit der Figur im Raum wird thematisiert. Diese Parameter bieten zahlreiche gestalterische und technische Herausforderungen. Eine Einführung in die Architekturfotografie und die Bildgestaltung stehen am Anfang. Der technische Fokus liegt auf der Belichtung, dem spezifischen Einsatz von Brennweiten und darin, jeder Kamera, auch unter schwierigen Bedingungen, effektiv zu nutzen.
Bitte mitbringen: digitale System- oder Spiegelreflexkamera, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung.

B254410 **Am Hart**
Vera Nowottny · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.11.2015 · Exkursion: sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 28.11.2015 · Nachbesprechung: fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2015 · € 65.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt Glyptothek: € 6.– · 8 Plätze · ♿

Projekt Fotografie

Kernstück des Projekts Fotografie sind die von Michael Jochum geleiteten semesterübergreifenden Kurse für alle, die sich über einen längeren Zeitraum intensiv mit dem Medium Fotografie auseinandersetzen wollen. Voraussetzung für das Projekt Fotografie ist die Teilnahme über mehrere Semester sowie die Bereitschaft, sich auf verschiedene Arbeitsweisen einzulassen; fotografisches Engagement auch außerhalb des Kurses.

Weitere Informationen unter: www.projekt-fotografie.com
Kontakt: foto.werk@web.de

Informationsveranstaltung „Projekt Fotografie“ und „Dokumentation Domagk – ein Fotoprojekt“

Bei dieser Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich zu informieren, mit Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen, deren Arbeiten anzuschauen und sich zu bewerben. Gezeigt werden Arbeitsbeispiele aus den letzten Semestern in Form von Büchern, Katalogen, Leporellos und Magazinen. Die Anmeldung für neue Interessenten des Kurses B256040 ist nur nach persönlicher Beratung beim Dozenten möglich. Für die Aufnahme ist die Vorlage von 10 bis 15 Bildern unbedingt erforderlich. Weitere Informationen unter: www.projekt-fotografie.com

B256000 **Gasteig**
Michael Jochum · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 14.11.2015 · 14.00 Uhr · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich

Dokumentation Domagk – ein Fotoprojekt

Das Gelände der ehemaligen Funkkaserne an der Domagkstraße befindet sich in einem Wandlungsprozess. Die Veränderungen werden in diesem Projekt fotografisch begleitet. Dokumentarische Sehweisen und Konzepte bestimmen die Arbeitsprozesse. Anreize für eigene Erkundungen werden gegeben und beispielhafte Dokumentationsprojekte von Walker Evans, Michael Schmidt oder Joachim Brohm vorgestellt. Die bisher entstandenen fotografischen Projekte der Teilnehmenden wurden im Magazinformat „Domagkzin“ bei diversen Ausstellungen bereits präsentiert. Eine begleitende Teilnahme am Projekt Fotografie ist erwünscht.
Neue Interessenten sind willkommen. Aufnahme nur nach Vorlage von 15 eigenen Fotografien und einem persönlichen Gespräch (siehe Informationsveranstaltung B256000).

B256040 **Hasenbergl**
Michael Jochum · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.11.2015, 10.1. und 21.2.2016 · € 103.– · Anmeldung nur mit Dozentenbestätigung · 8 Plätze · ♿

Theater

Gemeinsame Theaterbesuche
Zeitgenössische Inszenierungen

Mit gemeinsamen Besuchen erkunden wir die Theaterszene an Münchens kleinen Bühnen. Vorbereitend befassen wir uns mit Text und Autor. Nach der Aufführung wird, wenn möglich, die Gelegenheit gegeben, mit an der Produktion Beteiligten zu diskutieren.
In einer abschließenden Sitzung können Erfahrungen über Erleben, Inszenierung und Kritik ausgetauscht werden.

B262070 **Schwabing**
Monika Heffels · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 9 x di 16.00 bis 17.30 Uhr 13.10., 27.10., 10.11., 24.11.,8.12.2015 und 12.1., 26.1., 16.2. und 23.2.2016 · Drei Vor- und drei Nachbesprechungen, Theaterbesuche nach Absprache · € 68.– · Theaterkarten sind gesondert zu zahlen · 14 Plätze

Clown-Workshop

Der Clown vermehrt die Lebensfreude, versteht das Leben als Spiel. Alles ist ein Abenteuer! Als Kinder haben wir noch Kontakt zu diesem unbeschwerten, lustigen und unvoreingenommenen Teil in uns. Diese uns allen innewohnende Lebensfreude und Kreativität wollen wir wiederentdecken. Der Clown zeichnet sich durch Freiheit, Offenheit und Herzlichkeit aus. Auch in schwierigen oder traurigen Momenten eröffnet er Räume von Humor und Verbundenheit. Die Clown-Energie erlaubt uns alles falsch zu machen, zu scheitern, zu stolpern und daran Spaß zu haben!

B262250 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Sandra Cardamone-Binninger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.2.2016 · € 33.– · 14 Plätze

Schauspieltraining

Fechten für Bühne und Film

Egal ob Jack Sparrow oder die Musketiere, fechten kann jeder. Anders als beim Sportfechten besteht beim Bühnenfechten keine Verletzungsgefahr. Wir üben Paraden, Angriffe und die Grundschritte. Fausthiebe, Tritte und Rangeleien kommen auch nicht zu kurz, aber eben alles nur gespielt. Nach dem Erlernen der Grundkenntnisse können Sie improvisieren und schließlich gemeinsam mit dem Spielpartner eine eigene Choreografie in einer Geschichte entwickeln.

B262310 – Wochenendseminar **Am Hart**
Tristan Fabian · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 11.00 bis 14.00 Uhr · 30./31.1.2016 · € 44.– · 10 Plätze

Für alle, die schon immer mal auf der Bühne stehen wollten, sich aber nie getraut haben

Eigentlich hat es Sie immer schon gereizt: Zu gerne würden Sie mal auf der Bühne stehen und die wilde Penthesilea geben, die Ihnen nie jemand zutrauen würde. Oder bei der nächsten Familienfeier einen spritzigen Text ausdrucksstark und mitreißend vorlesen. Doch die Klassenclowns und die Talentierten waren immer die anderen, Sie waren zu schüchtern oder hielten sich für unbegabt. Jetzt haben Sie die Gelegenheit: Im sicheren Kreise von lauter „Angsthasen und Debütanten" arbeiten wir an der Darstellung verschiedener Texte und theatraler Szenen, machen Übungen und Spiele für unseren Körperausdruck und unsere Stimme.

B262390 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Katja Lechthaler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Das andere Ich – Entdecken Sie Ihre Lieblingsrolle!

Verwandeln Sie sich in einen coolen Geheimagenten, einen arroganten Bankdirektor oder eine elegante Ballerina. Theaterspielen lässt Sie Ihren Alltag vergessen und Sie erleben neue Seiten an sich. Für den Einstieg ins Spiel genügt eine typische Körperhaltung oder ein Kostümteil. Nach Aufwärmübungen für Körper und Stimme trainieren wir unsere Ausdrucksfähigkeit und lernen durch Improvisationen und Interviews eine Rolle zu entwickeln. Wenn sich die Figuren dann begegnen und dabei gemeinsam ihre Geschichte erzählen, entsteht Theater.

B262502 – Wochenendseminar **Am Hart**
Stefan Kreiss · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.11.2015 · € 66.– · 14 Plätze

Improvisationstheater

Vorsicht: Dieser Workshop bleibt nicht ohne Folgen für Ihren Alltag! Denn er fördert den lebendigen Ausdruck, spontane Spielfreude und schnelle Reaktionsfähigkeit. Unter Anleitung eines professionellen Impro-Spielers können Sie in unterschiedlichsten Szenen Ihren Fantasien freien Lauf lassen. Und jede Menge Spaß dabei haben. Improvisationstheater ver-rückt wirklich alles und ist immer für Überraschungen gut!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Trainingsschuhe.

B262540 – Wochenendseminar **Am Hart**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.12.2015 · € 75.– · 12 Plätze

B262550 – Wochenendseminar **Am Hart**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.2.2016 · € 75.– · 12 Plätze

Interkulturelle Improvisation
Der etwas „andere" Improkurs

Machen Sie einen spielerischen Einstieg in das Thema „Neu", „Anders", „Fremd"! Ein ausgewogenes Spiel- und Lernerlebnis kennzeichnet diesen etwas „anderen" Improkurs. Vorkenntnisse und schauspielerische Fähigkeiten sind nicht nötig, wenn der Umgang mit unerwarteten Situationen bewusst erlebt und bespielt wird. Alles mit einem gewissen Augenzwinkern – ohne die Haltung zu verlieren. Yusuf Demirkol ist künstlerischer Leiter des deutsch-türkischen Impro-Theaters „impro à la turka", Schauspieler und zertifizierter interkultureller Trainer.

B262610 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Yusuf Demirkol · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 33.– · 14 Plätze

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Lachworkshop und Theater

Übungen und Spiele schaffen eine Atmosphäre, in der Erstaunliches möglich wird: „Das Lachen ohne Grund". Es entspannt, befreit von Stress und eingefahrenen Verhaltensmustern. Damit schaffen wir gelöst den Übergang zum Schauspieltraining: Gezielte Übungen und Improvisationen lassen uns unsere Persönlichkeit und unsere vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten entdecken, Blockaden abbauen und Theaterszenen entwickeln. Das Linklater-Training zur Befreiung der natürlichen Stimme unterstützt uns durch Kräftigung unserer Stimme, ebenso gezielte Atem- und Körperübungen.
6–8 Zeilen Text sollen gelernt werden (Text wird rechtzeitig bekanntgegeben). Die Dozentin ist Schauspielerin, Regisseurin und unterrichtet Schauspiel und Sprache.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Schreibmaterial.

B262650 – Wochenendseminar **Am Hart**
Susanne Bentzien · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 66.– · 14 Plätze

Theaterwerkstatt

Die Lust am Spiel und an der eigenen Kreativität entdecken, in verschiedene Rollen schlüpfen und sich von sich selbst überraschen lassen. Wir lernen verschiedene Theatertechniken kennen, arbeiten spielerisch an Körper und Stimme und finden so zu echter Spontaneität. Die Theaterwerkstatt geht über zwei Semester.

Schwerpunkt wird die Entwicklung eines Stückes sein, das im Juli 2016 im Rahmen der Werkschau „SpielLust" im Gasteig gezeigt wird.

B262720 – Jahreskurs **Schwabing**
Sven Schöcker · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 6.10. bis 16.2.2016 · Termine im Frühjahr/-Sommer 2016: 15 x di 8.3. bis 12.7.2016 und sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11./12.6.2016 · € 358.– · 14 Plätze

Stimmbildung/Sprechen

Sprechtraining

Dieser Kurs wendet sich besonders an Mikrofonsprecher, Schauspielschüler und Teilnehmende von Theatergruppen. Aber alle, die mit ihrer Stimme spielerisch umgehen möchten, sind herzlich willkommen. Inhalt: Lockerungs- und Atmungsübungen, Training der Sprechwerkzeuge; Artikulation: Korrektur von Aussprachefehlern und dialektbedingten Lautverschiebungen, Stimmbildung, Textgestaltung. Ziel ist eine trag- und modulationsfähige Sprechstimme, die jeder Sprechsituation souverän gewachsen ist.

B262980 **Schwabing**
Wolfram Völzke M.A. · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 10 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 108.– · 12 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Tanz

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Historische Tänze aus dem 16. Jahrhundert

Dieses Wochenendseminar führt uns auf eine Reise durch das Europa des 16. Jahrhunderts. Wir begegnen französischen Kreistänzen und frühen englischen Country Dances. Einige leichtere Choreografien aus dem von den Tanzmeistern Fabritio Caroso und Cesare Negri überlieferten Repertoire ermöglichen den Einstieg in den Cinquecento-Tanz. Diese bunte Auswahl an einfachen Tänzen bietet einen Überblick über die reizvolle und vielfältige Tanzlandschaft dieser Epoche. Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und Tanzschuhe mit flexiblen Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

B265125 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Nicolle Klinkeberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 13.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 39.– · 18 Plätze

„Happy Feet" – Stepptanz

Beim Stepptanz werden die Füße zu Instrumenten gemacht, indem Metallplättchen an den Schuhsohlen befestigt werden. Dieser akustische Tanzstil entstand schon vor 1800 in den USA u. a. aus der irischen jig und den Klopftänzen verschleppter sudanesischer Sklaven. Und ob damals Kinovergnügen mit Gene Kelly und Co., heute die Shows wie Stomp und Tap Dogs oder steppende Pinguine im Animationsfilm „Happy Feet" – Stepptanz ist einfach ein Dauerbrenner.
Für Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen;
tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Steppschuhe oder leichte Schuhe mit sauberen Ledersohlen.

B265403 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Miene Costa · TapTone Studio · Bischof-Adalbert-Str. 25 · sa/so 11.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 5./6.12.2015 · € 43.– · 14 Plätze

Afrikanischer Tanz
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Tanz begleitet afrikanisches Leben – Alltag und feierliche Anlässe, wie z. B. Taufen und Hochzeiten. Unabhängig von regionalen Unterschieden zeichnen sich die Tänze durch isolierte Bewegungen einzelner Körperteile und kraftvollen Bodenkontakt aus. Im Warm-up mit Koordinations- und Isolationsübungen werden die typischen afrikanischen Bewegungsmuster erlernt. Bei den folgenden Schrittfolgen und Choreografien stehen Spaß an Musik und Bewegungsfreude im Vordergrund. Teilweise mit Percussion-Begleitung.
Bitte mitbringen: Socken oder Gymnastik- bzw. Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

B265501 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Cheikh Tidiane Bangoura/Thomas Stötzer (Percussion) · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.1.2016 · € 25.– · 12 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Paartänze/Gesellschaftstanz

Tango Argentino
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Tango Argentino, geboren im Schmelztiegel Buenos Aires, war ursprünglich der Tanz der heimatvertriebenen Einwanderer aus aller Welt und ihr sprachloser, körperlicher Ausdruck von Unsicherheit und Armut – bis er zum Herzstück der argentinischen Kultur wurde. Das charakteristische „Miteinandergehen" in der Umarmung erfordert und fördert die Aufmerksamkeit für den Partner. Die Improvisation mit dem Schrittmaterial ist, im Gegensatz zum Europäischen Tango, erlaubt. Und besonders wichtig ist die innige Verbindung mit der Musik.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B266003 – Samstagsseminar **Am Hart**
Für Paare · Inés Ammon/Constantin-Radu Ammon · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 43.– · 14 Plätze

Paartänze – Standard/Latein
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein. Führen Sie Ihren Partner, Kollegen oder Ihre Freundin doch einmal „trittsicher" aufs Parkett. Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen, z. B. Standardtänze wie Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott/-Slowfox, (Europäischer) Tango, lateinamerikanische Tänze wie Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba, Samba, Modetänze wie Salsa, Disco Fox, Rock'n'Roll, Mambo, Blues, Merengue und auch aktuelle Trendtänze. Einführung in Tanzhaltung und Grundschritte/-figuren; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Disco Fox
B266020 **Moosach**
Für Paare · Martina Flores Sandoval · AWO-Zentrum Moosach · Gubestr. 5 · 7 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 8.10. bis 26.11.2015 · € 47.– · 18 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B266041

Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott/Disco Fox
B266021 **Am Hart**
Für Paare · Melanie Schmauß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10. bis 27.11.2015 · € 47.– · 18 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B266042

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Paartänze – Standard/Latein
Anfänger mit Grundkenntnissen, Auffrischer und Geübte

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein.
Wiederholung und Variationen der Grundschritte/-figuren; sichere Kenntnisse der Schwerpunkttänze (werden vorausgesetzt.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

Schwerpunkt: Langsamer Walzer, Tango, Jive, Samba, Disco Fox, Cha-Cha-Cha

B266041 **Moosach**
Für Paare · Martina Flores Sandoval · AWO-Zentrum Moosach · Gubestr. 5 · 7 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 3.12.2015 bis 28.1.2016 · € 47.– · 18 Plätze

Schwerpunkt: Langsamer/Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott/Disco Fox, Jive

B266042 **Am Hart**
Für Paare · Melanie Schmauß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.12.2015 bis 29.1.2016 · € 47.– · 18 Plätze

---

Paartänze für die Hochzeit

Auf der eigenen Hochzeit möchte man – besonders beim Brautwalzer – pa(a)rkettsicher eine gute Figur machen. Hier bekommen Sie die Grundausstattung für den schönsten Tag im Leben – Langsamer und Wiener Walzer, Foxtrott, Disco Fox, Tipps für angemessene Kleidung und sicheres Auftreten.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B266051 – Wochenendseminar **Am Hart**
Für Paare · Aneta O'Brien/Andreas Hertling · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 11.00 bis 13.30 Uhr · 23./24.1.2016 · € 43.– · 14 Plätze

---

Paartanz – Tango

Der Tango, auch Europäischer oder Internationaler Tango genannt, ist ein Standardtanz von feurigem, leidenschaftlichem Charakter. Er zeichnet sich durch den Wechsel zwischen langsamen, schleichenden und schnellen Schritten sowie dem Spiel mit Hingabe, Aggression und unmöglicher Flucht aus. Der Tango entstand um 1910 in England, als der als wild und anstößig bezeichnete Tango Argentino umgearbeitet und damit gesellschaftsfähig gemacht wurde. Er eroberte Europa im Sturm und ist bis heute einer der beliebtesten Paartänze.
Einführung in Tanzhaltung, Grundschritte, Tanztechnik und entsprechende Figuren (kein Tango Argentino).
Für Anfänger und Auffrischer gleichermaßen geeignet;
tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) und bequeme Kleidung.

B266056 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Für Paare · Raul Dinescu-Broos/Manuela Graul · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.11.2015 · € 30.– · 14 Plätze

---

Solo-Charleston der Zwanziger – auch für Männer

Charleston, der erste Modetanz des 20. Jahrhunderts, ist elegant bis frivol, virtuos und ungebügelt und ein Garant für gute Laune. Sein kesser Grundschritt mit den X- und O-Beinen lässt sich schnell erlernen, durch witzige Figuren wird er zum beschwingten Hingucker im 4/4-Takt. Die Jazzmusik der Roaring Twenties (Ragtime, Dixieland, New Orleans Jazz) ist die musikalische Grundlage, heute wird auch zu Electro-Swing getanzt. Nach Einführung in die Grundschritte werden Solo-Choreografien mit raffinierten Variationen einstudiert.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe mit flachen Absätzen und glatten Sohlen (Leder oder hartes Gummi ohne Profil; keine Straßenschuhe) oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und Getränke.

B266071 **Hasenbergl**
Sarah Will/Dr. Dunja Jaber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.11.2015 bis 1.2.2016 · € 99.– · 10 Plätze

---

Paartanz – Balboa

Als sich die Swingmusik der Big Bands in den 1920ern wachsender Beliebtheit erfreute, wurde eine kleine Halbinsel an der sonnigen Westküste nahe San Francisco namengebend für einen neuen Tanzstil: Balboa. Im Sommer waren die Tanzsäle bald so überfüllt, dass ausgelassene, offene Figuren sogar offiziell verboten wurden. Aus diesem Engpass heraus entwickelte sich der Balboa – zu mitreißender Swingmusik enger und ruhiger getanzt als der sportliche Lindy Hop. Für Swing-Fans gehört Balboa (wie Lindy Hop, Charleston, Shag) zum Repertoire.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Paarweise Anmeldung erforderlich;
auch Damen- und Herren-Paare möglich.
Bitte mitbringen: Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) oder Socken und bequeme Kleidung.

B266073 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Für Paare · Mirjam Eisenzimmer/N.N. · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 34.– · 14 Plätze

---

Line-Dance
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der amerikanische Line-Dance entstand, als Frauen bei den Cowboys „Mangelware" waren, und ist daher ein Tanzvergnügen ohne Paarzwang. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation ohne festen Tanzpartner zu Pop, (New) Country and Western, Rock etc. getanzt. Die Choreografien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse (und besonders auch für Männer) geeignet und ein ideales Training für Kondition und Koordination.
Bitte mitbringen: leichte Tanz-, Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

B266089 **Am Hart**
Melanie Schmauß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x fr 18.15 bis 19.30 Uhr · 9.10.2015 bis 29.1.2016 · € 95.– · 12 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Tanz

Volks- und Folkloretänze

„Tanz-Kulturen" – Internationale und historische Tänze

Mit einem vielfältigen, bunten Programm besuchen wir nicht nur verschiedene Länder, sondern auch die Geschichte Europas. Neben mitreißenden Volks-/Folkloretänzen aus u. a. Südosteuropa und Israel widmen wir uns auch ländlichen französischen Kreis- und geselligen englischen Figurentänzen aus der Renaissance- und Barockzeit. Und so spannen wir einen getanzten Bogen über Zeiten und Kulturen. Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Teilnahme/Anmeldung sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und Tanzschuhe mit flexiblen Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

B267009 – Probestunde **Hasenbergl**
Nicolle Klinkeberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 19.10.2015 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

B267010 **Hasenbergl**
Nicolle Klinkeberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.11.2015 bis 1.2.2016 · € 81.– · 12 Plätze

Tanz aus Indien

Klassischer indischer Tanz – Bharatanatyam
Mittelstufe

Der südindische Bharatanatyam hat eine über 2000-jährige Tradition, wurde ursprünglich solistisch von Tempeltänzerinnen aufgeführt und genießt heute auch international als dramatische Bühnenkunst hohes Ansehen. Mit rhythmisch-perkussiven Schrittfolgen (Adavu), ausdrucksstarker Symbolsprache der Hände (Mudra) und differenzierten Kopf-, Augen- und Augenbrauenbewegungen (Rassa) werden die Legenden des allzu menschlichen hinduistischen Götterreigens erzählt.
Repertoirestudium (klassische und eigene Choreografien der Lehrkraft); ca. vier Semester Adavus-Studium werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Tanz- bzw. Gymnastikkleidung und ein großes leichtes Tuch.

B267121 **Hasenbergl**
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 146.– · 10 Plätze

Bollywood-Dance/Indian Cinematic Dance
Anfänger mit Grundkenntnissen

Tragik und Komik, Action und Glamour sind die Zutaten der beliebten Bollywood-Blockbuster, gewürzt werden sie mit üppigen, musicalartigen Tanzszenen und poppig-eingängigen Soundtracks. Die Choreografien sind ein Mix aus klassischen indischen Tanzformen (z. B. Bharatanatyam, Kathak, Manipuri) und Trends aus Videoclips (z. B. HipHop, Streetdance). Zu Bombay-Filmsongs werden die Texte in Mimik, Gestik und Tanzschritte übersetzt und Choreografien einstudiert. Bollywood-Dance ist ein guter Einstieg in klassische indische Tanzstile.
Bollywood-Dance-Kenntnisse sind nicht erforderlich, aber Tanzerfahrung aus z. B. Orientalischem Tanz/Bauchtanz, Bharatanatyam, Kathak, Jazz Dance, HipHop/Street Dance sollte vorhanden sein.
Bitte mitbringen: ein eng anliegendes T-Shirt oder Tanztrikot, Leggings, rutschfeste Socken und ein großes Tuch.

B267131 **Moosach**
Aparajita Wießmüller · AWO-Zentrum Moosach · Gubestr. 5 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 121.– · 12 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen

Orientalischer Tanz ist körperbewusst, erdverbunden und in der Körpermitte verankert; seine „Urbewegungen" sind Kreis- und Achterformen. Er wird als Gruppen- wie auch Solotanz ausgeführt; die Schrittfolgen können improvisiert oder als festgelegte Choreografien getanzt werden. Der weltweit (und auch an der MVHS) existierende Facettenreichtum des Orientalischen Tanzes wurde und wird von unterschiedlichsten regionalen Einflüssen geprägt, z. B. Nordafrika (Maghrebländer), Vorderasien (Syrien, Libanon, Jemen), Golfregion, Ägypten, Türkei. Es wurden auch Elemente anderer Tanzstile (Jazz Dance, Modern Dance, Ballett, Folkloretänze etc.) integriert.

1. und 2. Semester: Erlernen und Vertiefung der Grundkenntnisse (z. B. Grundhaltung, Isolationstechnik), Rhythmuslehre, Schrittkombinationen, nach Ermessen der Lehrkraft ggf. erste Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268009 **Hasenbergl**
Michaela Heyne/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 14 x fr 18.00 bis 19.15 Uhr · 16.10.2015 bis 5.2.2016 · € 100.– · 12 Plätze

---

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Anfänger mit Grundkenntnissen

2. und 3. Semester: komplexere und längere Schrittkombinationen, anspruchsvollere Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen, Rhythmuslehre, kleine Übungschoreografien, ggf. Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268020 **Freimann**
Claudia Selaouti · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 15.2.2016 · € 121.– · 12 Plätze

B268022 **Hasenbergl**
Claudia Selaouti · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 10.00 bis 11.15 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 122.– · 10 Plätze

---

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Mittelstufe

4. bis 6. Semester: Rhythmuslehre, anspruchsvollerer Umgang mit Accessoires, raumorientiertes Tanzen, Choreografien.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268035 **Am Hart**
Petra Walther/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 19.10.2015 bis 1.2.2016 · € 132.– · 10 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Fortgeschrittene

6. Semester und höher: differenzierte Arbeit am eigenen Ausdruck, Erweiterung des choreografischen Repertoires.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

B268051 **Freimann**
Claudia Engl/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 128.– · 12 Plätze

B268052 **Am Hart**
Petra Walther/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 19.10.2015 bis 1.2.2016 · € 108.– · 14 Plätze

B268054 **Am Hart**
Claudia Engl/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 18.15 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 97.– · 14 Plätze

B268055 **Am Hart**
Claudia Engl/Marliese Glück (Percussion-Begleitung an einem Termin) · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 116.– · 14 Plätze

---

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Oriental Basics

Eine gute Orient-Tänzerin beeindruckt durch fließende Anmut und (scheinbar) mühelose Eleganz – und wenn man das dann selber versucht, hakt es irgendwie. Hier bekommen Sie Tipps für die korrekte Tanz-Grundhaltung, entspannte Geschmeidigkeit von Oberkörper- und Armbewegungen und den richtigen (Hüft-)Schwung. Große Aufmerksamkeit wird den langsamen Bewegungen gewidmet, denn besonders hier muss die Technik sitzen. Mithilfe ausgewählter, einfacher Übungen und kleiner Tricks tanzt es sich gleich viel runder.
Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen.

B268060 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Nur für Frauen · Marianne Schwinghammer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 15.11.2015 · € 26.– · 12 Plätze

---

Das ABC des Ausdrucks
Körpersprache im Orientalischen Tanz (Bauchtanz)

Durch Körperhaltung und Gestik übermitteln wir ständig Signale und Botschaften – sehr deutlich, aber meist unbewusst. Tänzerinnen, die sich ihrer Körpersprache bewusst sind, haben die Möglichkeit, eben diese Aussagen gezielt und abwechslungsreich einzusetzen, um mit dem Publikum in Kontakt zu treten, es zu beeindrucken und zu begeistern. Wir untersuchen, wie unsere Haltung, Gesten und Mimik wirken, welche verschiedenen Stimmungen sie tänzerisch ausdrücken und wie wir unsere orientalische Tanztechnik noch effektvoller gestalten können.
Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene; tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

B268063 – Samstagsseminar **Am Hart**
Nur für Frauen · Claudia Engl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 20.2.2016 · € 30.– · 10 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Schleiertechnik

Mit ihrem Schleier kann eine Tänzerin sich elegant enthüllen oder raffiniert verbergen. Er kann sowohl sanft und luftig wie auch feurig und dynamisch eingesetzt werden. Daher ist dieses äußerst wirkungsvolle und vielseitige Accessoire im Orientalischen Tanz einfach unentbehrlich. Zuerst erlernen und üben wir die Schleier-Grundtechnik mit richtiger Haltung und Handhabung. Die Elemente werden dann zu Kombinationen zusammengefügt, und vielleicht entsteht aus dieser „Stoffsammlung" sogar eine kleine Choreografie.
Für Anfängerinnen mit Grundkenntnissen (2. Semester) bis Fortgeschrittene; Schleier-Kenntnisse sind nicht erforderlich.
Schleier werden gestellt; falls vorhanden, eigene bitte mitbringen.

B268070 – Samstagsseminar **Am Hart**
Nur für Frauen · Else Diederichs · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 16.1.2016 · € 20.– · 12 Plätze

Musik

Musikverständnis

Notenlesen – Einführung

Sie möchten gerne in einem Chor mitsingen oder ein Musikinstrument spielen, trauen es sich aber nicht so ohne weiteres zu? Hier erlernen Sie innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen des Notenlesens als Einstieg und für eine weitergehende Beschäftigung mit Musik.
Bitte mitbringen: Notizblock, Notenheft und Schreibutensilien.

B270104 **Am Hart**
Thomas Hippe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 16.2.2016 · € 48.– · 14 Plätze · ♿

Im Labyrinth der Epochen
Ein „Hör-Gang" durch die Musikgeschichte

Barock, Klassik, Romantik: jeder Musikliebhaber kennt diese Epochen. Aber was unterscheidet die Kompositionen verschiedener Jahrhunderte voneinander? Warum klingt Bach so ganz anders als Mozart oder Brahms? Wie entsteht aus einzelnen Tönen überhaupt ein ganzes Musikwerk? Der Musikwissenschaftler David Zell wird mit Ihnen genau hinhören und anhand vieler Klangbeispiele die grundlegenden musikalischen Epochen und die wichtigsten Formen der Musikgeschichte vorstellen. Danach werden Sie sich nicht mehr so leicht in der Musikgeschichte verirren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B270116 – Wochenendseminar **Am Hart**
David Zell · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 50.– · 14 Plätze · ♿

kulturgipfel
MÜNCHNER
RESIDENZ
KONZERTE
allerheiligen-hofkirche
In der außergewöhnlichen Akustik der Allerheiligen Hofkirche erklingt neben stimmungsvoller Klassik wie Bachs „Weihnachtsoratorium" beim „Altbayerischen Advent" mit Familie Rehm auch traditionelle Volksmusik.
Infos zu den aktuellen Konzertterminen auf www.kulturgipfel.de

Musik

Musizieren

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Basics für Musizierende

Dies ist kein Theoriekurs und dennoch werden wir die wichtigsten Grundlagen der Musik aktiv erarbeiten. Welche Notenwerte gibt es? Wie erkenne ich die Intervalle? Welche Taktarten sind gebräuchlich? Spielerisch, mit einfachen rhythmischen Sprechversen, Bodypercussion und Trommeln, lernen wir das Einmaleins der Musik kennen. Fehler sind erwünscht, Peinlichkeiten gibt es nicht.

B272020 – Wochenendseminar **Am Hart**
Sophie Bartolomey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 14./15.11.2015 · € 60.– · 10 Plätze · ♿

Stimmbildung, Gesang, Chöre

Singen kann jeder!

Sie singen gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs.

Weitere Informationen erhalten Sie
bei Barbara Löffler, E-Mail barbara-loeffler@web.de, und Sigrid Waak, Telefon (08106) 2108813.

Anfänger ohne Vorkenntnisse
B273010 – Wochenendseminar **Am Hart**
Sigrid Waak · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 24./25.10.2015 · € 42.– · 8 Plätze · ♿

Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen
B273018 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Barbara Löffler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 30./31.1.2016 · € 36.– · 12 Plätze · ♿

Stimmbildung intensiv

Singen mit Leib und Seele – aber wie? Sie möchten das Volumen und den Umfang Ihrer Stimme vergrößern? Für die Entwicklung einer gesunden und belastbaren Stimme ist kontinuierliche Atem- und Körperarbeit erforderlich. Das Erschließen von Resonanzräumen und korrektes Sprechen sind ebenso Inhalt des Unterrichts wie gezieltes Stimmtraining. Beim Erarbeiten der Lieder und Songs wird Hilfestellung für auftauchende stimmtechnische Probleme gegeben. Weitere Informationen erhalten Sie bei Andreas Agler, Telefon (089) 18934245 oder Mafalda de Lemos, Telefon (089) 72059387.

Anfänger ohne und mit Vorkenntnisse/n
B273030 **Freimann**
Andreas Agler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 8 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 8.12.2015 · € 62.– · 12 Plätze

B273032 **Freimann**
Andreas Agler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 8 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.12.2015 bis 23.2.2016 · € 62.– · 12 Plätze

B273034 **Am Hart**
Mafalda de Lemos · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

B273036 **Schwabing**
Mafalda de Lemos · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · 14 Plätze

Fortgeschrittene
B273044 **Schwabing**
Mafalda de Lemos · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · 14 Plätze

Gesang

Einzelunterricht bietet große Vorteile gegenüber der Stimmbildung in der Gruppe. Hier können Sie sorgfältiger an Ihrer Stimme arbeiten, stimmtechnische Probleme bewältigen und Stücke einstudieren. Die Lehrkraft hat die Möglichkeit, besser auf individuelle Schwierigkeiten einzugehen und Ihre Stimme genauer zu kontrollieren.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit den Dozenten in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer vom Dozenten vorab telefonisch kontaktiert.

B273060 **Am Hart**
Mafalda de Lemos · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 17.30 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B273062 **Freimann**
Andreas Agler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 8 x di 16.15 bis 17.45 Uhr · 6.10. bis 8.12.2015 · € 145.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze

B273064 **Freimann**
Andreas Agler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 8 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10. bis 8.12.2015 · € 145.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze

B273066 **Freimann**
Andreas Agler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 8 x di 16.15 bis 17.45 Uhr · 15.12.2015 bis 23.2.2016 · € 145.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze

B273068 **Freimann**
Andreas Agler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 8 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.12.2015 bis 23.2.2016 · € 145.– · Keine Ermäßigung · 3 Plätze

Circle Songs, Rap, Gstanzl
Gesangsimprovisation – Singen für alle!

Gesangsimprovisation heißt, spontan eigene Töne und Klänge zu entdecken und auszuprobieren – und dabei viel Spaß zu haben. Mit Körperübungen und Warm-ups kommen wir in Stimmung und üben dann einfache Formen der Improvisation. Wichtig dabei sind der Kontakt in der Gruppe und die Entdeckung gemeinsamer Rollen und Klänge. Anschließend lernen wir die vielfältigen Möglichkeiten der Improvisation wie Circle Songs, Rap, Gstanzl, freie Improvisation, die Instant-Band oder das Impro-Orchester kennen.
Es gibt keine Noten und kein richtig oder falsch. Die Übungen sind so aufgebaut, dass ungeübte Sängerinnen und Sänger genauso teilnehmen können wie erfahrene.

B273098 – Wochenendseminar **Schwabing**
Jakob Ruster · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.2.2016 · € 65.– · 12 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Gesangsworkshop für Jazz, Pop und brasilianische Musik

Möchten Sie gerne Vocalarrangements aus Pop, Jazz oder brasilianischer Musik (meist in englischer Sprache) singen und sich ein kleines Repertoire erarbeiten? Im Kurs werden wir uns mit der speziellen Rhythmik und Harmonik des Jazz und Stimmbildung beschäftigen. Mit einem ausführlichen Warm-up, Scat-Übungen und Bodypercussion sowie dem Singen rhythmischer Patterns kommen wir zum richtigen Timing, Feeling und Groove.
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, d. h. Sing- und Chorerfahrung.

B273106 – Samstagsseminar **Schwabing**
Lilian Zamorano · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 36.– · 12 Plätze

„Oh Happy Day" – Gospels und Spirituals

Lebensfreude, Temperament und Gemeinschaftsgefühl – Gospels und Spirituals sind heute in den USA feste Bestandteile von Gottesdiensten. Von afroamerikanischen Sklaven im Zuge ihrer Christianisierung verbreitet, kann man diese geistlichen Lieder mit Jazzelementen heute auch auf den großen Konzertbühnen dieser Welt hören. Nach Aufwärmübungen für die Stimme und leichtem Gehörbildungstraining erarbeiten wir einige mehrstimmige Songs.
Anfänger ohne Vorkenntnisse.

B273114 – Wochenendseminar **Freimann**
Joy C. Green · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 5./6.12.2015 · € 37.– · 18 Plätze

Chor „I'm gonna sing" – Gospels, Pop, Rock …

Sind Sie neugierig auf gemeinsames Singen? Wir möchten gerne alles ausprobieren, was groovt und swingt: Gospel, Pop, Rock, Oldies und Folk. Der Abend beginnt natürlich mit allgemeinem Atem- und Stimmtraining. Je nach Zusammensetzung der Gruppe werden dann zwei-, drei- oder vierstimmige Songs erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, swingen und singen Sie einfach mit!
Nähere Informationen bei der Chorleiterin, barbara-loeffler@web.de.

Dieser Kurs nimmt teil am Partizipationsprojekt „GAACH – quasi eine Volksoper" der Münchener Biennale – Festival für neues Musiktheater, siehe auch www.mvhs.de/biennale-gaach.

B273118 **Hasenbergl**
Barbara Löffler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 93.– · 30 Plätze · ♿

Komm und sing

Sie würden gerne zusammen mit anderen singen? Sie möchten Ihre Stimme ausprobieren und schöne Stücke kennen und singen lernen? Wir probieren alles aus: Kanons, Klassik, Spirituals und Popsongs. Nach stimmbildnerischen Übungen singen wir, je nach Zusammensetzung der Gruppe, zwei-, drei- oder vierstimmig. Für alle, die Freude am Singen haben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

B273122 **Schwabing**
Ulrich Hermann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 70.– · 20 Plätze

Gitarre

Gitarre zum Kennenlernen

Gitarre Klassisch oder Gitarre Liedbegleitung? Sie wollen sich grundsätzlich orientieren und die verschiedenen Stilrichtungen kennen lernen? Sie möchten wissen, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur bedeutet? Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in den Grundstufen der Kurse „Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke" oder „Klassische Gitarre" vertiefen. Bitte ein eigenes Instrument mitbringen.

B274002 **Am Hart**
Bernhard Renner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 26.1. bis 16.2.2016 · € 30.– · 9 Plätze · ♿

B274004 **Am Hart**
Bernhard Renner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 26.1. bis 16.2.2016 · € 30.– · 9 Plätze · ♿

Klassische Gitarre

Bei der klassischen Gitarre steht das Melodiespiel im Vordergrund. Entsprechend der jahrhundertealten Tradition ist das Melodieinstrument in vielfältigen Musikstilen zu Hause: Klassik, spanische Musik, Jazz und Folklore. Es wird nach Noten gespielt, die entsprechenden Kenntnisse erwerben Sie im Kurs.

Gitarre Klassisch – 2. Semester

Voraussetzungen: Grundlegende Notenkenntnisse und einstimmiges Spiel. Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44478 0-62/61

B274108 **Schwabing**
Anatol Regnier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 102.– · 6 Plätze

Gitarre Klassisch – ab 3. Semester und höher

Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse.
Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 44478 0-62/61

B274220 **Schwabing**
Anatol Regnier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 102.– · 6 Plätze

B274222 **Schwabing**
Anatol Regnier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 144.– · 4 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Gitarre Liedbegleitung und Instrumentalstücke

Sie möchten mit der Gitarre Lieder und Songs begleiten? Hier lernen Sie die nötigen Akkorde, dazu verschiedene Schlag- und Zupftechniken. Wir spielen nach Tabulatur, einem bildhaften System, das im Unterschied zur herkömmlichen abstrakten Notenschrift, das Griffbrett der Gitarre abbildet. Sie lernen die unterschiedlichsten musikalische Stilrichtungen kennen und spielen.

Gitarre Liedbegleitung – Anfänger

Einführung für Teilnehmer ohne musikalische Vorkenntnisse

B274402 **Milbertshofen**
Alexander Weinstock · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium · Freiligrathstr. 71 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 140.– · 9 Plätze

B274404 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 149.– · 9 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 2. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274420 **Freimann**
Johann Schneider · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 3. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274440 **Schwabing**
Johann Schneider · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274442 **Freimann**
Johann Schneider · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

B274444 **Hasenbergl**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 5. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274480 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x di 18.15 bis 19.45 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 174.– · 6 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 6. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274500 **Schwabing**
Johann Schneider · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – 7. Semester

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274516 **Hasenbergl**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 231.– · 4 Plätze · ♿

Gitarre Liedbegleitung – 4. und 5. Unterrichtsjahr

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274520 **Am Hart**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

B274522 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x mi 17.00 bis 18.15 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 205.– · 4 Plätze · ♿

B274524 **Milbertshofen**
Alexander Weinstock · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium · Freiligrathstr. 71 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – mindestens fünf Jahre Spielpraxis

Beratung für Quereinsteiger: Telefon (089) 4447 80-62/61

B274540 **Am Hart**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 163.– · 6 Plätze · ♿

B274542 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x di 16.45 bis 18.15 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 174.– · 6 Plätze · ♿

B274544 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 174.– · 6 Plätze · ♿

B274546 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x mi 18.15 bis 19.45 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 149.– · 9 Plätze · ♿

Mundharmonika – Blues Harp

Mundharmonika – Blues-Harp für Anfänger

Seit dem 19. Jahrhundert wird das Instrument in Richter-Stimmung in einer Ausführung mit zehn ungeteilten Tonkanälen und den für die damalige Volksmusik notwendigen zwei Akkorden hergestellt. Heute kommt diese Art der Mundharmonika vor allem in modernen Musikstilen wie z. B. Pop, Blues und Funk zum Einsatz. Auf der Blues-Harp wird (im Gegensatz zur sogenannten Wanderharmonika) jeweils nur ein Zieh- und Anblaston erzeugt. Einführung für Teilnehmer ohne musikalische Vorkenntnisse; Anblastechnik, Tonbelegung, akustische Effekte, Bending (Spieltechnik für Töne, die auf dem Instrument nicht vorgesehen sind); Repertoire: u. a. Folk-Songs. Weitere Informationen bei Thomas Hippe, Telefon (089) 57 86 96 98.
Bitte mitbringen: Mundharmonika in C-Dur (Richter-Stimmung, Zehn-Loch-System); Instrumente können auch im Kurs erworben werden.

B275196 – Wochenendseminar **Am Hart**
Thomas Hippe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 9./10.10.2015 · € 63.– · 10 Plätze · ♿

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Klavier

Klavier

Ob in Klassik oder Schlager, Blues, Chanson oder Jazz, kein anderes Instrument ist so universal einsetzbar und erfüllt so viele unterschiedliche Funktionen: Man spielt es solo oder in kleiner Besetzung, nutzt es als Begleitinstrument, arrangiert und komponiert mit seiner Hilfe. Einzelunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene, Notenkenntnisse werden vermittelt. Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, regelmäßig zu üben.
Die Kurszeit wird in Absprache mit der Kursleitung in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmenden vorab telefonisch kontaktiert.

B275226 **Am Hart**
Dr. Julia Korzh · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 14.30 bis 17.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 5 Plätze · ♿

B275228 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x mi 13.00 bis 15.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 289.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275230 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x mi 15.00 bis 17.30 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 289.– · Keine Ermäßigung · 5 Plätze · ♿

B275232 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x do 14.15 bis 16.45 Uhr · 8.10.2015 bis 25.2.2016 · € 307.– · Keine Ermäßigung · 5 Plätze · ♿

B275234 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x do 17.00 bis 19.00 Uhr · 8.10.2015 bis 25.2.2016 · € 307.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275236 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 25.2.2016 · € 307.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze · ♿

B275238 **Freimann**
Johanna Strigl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x mo 17.15 bis 19.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze

B275240 **Freimann**
Johanna Strigl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze

B275242 **Freimann**
Robert Sherashevski · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze

B275244 **Freimann**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x do 17.15 bis 19.15 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze

B275246 **Freimann**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x do 19.30 bis 21.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 271.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze

Rhythmus und Percussion

Percussion zum Ausprobieren

Möchten Sie gerne einmal ausprobieren, ob Ihnen das Trommeln wirklich liegt und Spaß macht? Hier können Sie erste Versuche an verschiedenen Instrumenten wie Cajon, Conga, Surdo und Djembe sowie mit Kleinpercussion machen. Außerdem erfahren Sie, auf was es bei den einzelnen Trommeln ankommt und was Sie erwartet, wenn Sie diese erlernen möchten.

B275300 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Anja-Susann Huber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 6.2.2016 · € 35.– · 4 Plätze · ♿

Offenes Programm im Kulturzentrum 2411
Drum Circle – Rhythmus für alle

Ein Drum Circle bietet jedem die Möglichkeit, die Welt der Musik und des Rhythmus zu entdecken. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Vorkenntnisse der Einzelne mitbringt: Kinder (ab 10 Jahre) und Erwachsene, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene bis hin zu Profis spielen zusammen. Das gemeinsame Musik- und Rhythmuserlebnis macht Spaß, inspiriert, belebt und verbindet. Die Musik entsteht im Augenblick, man folgt dem eigenen Rhythmus, hört gleichzeitig aufeinander und wird so Teil eines größeren Ganzen. Angeleitet wird der Drum Circle von einem „Facilitator", der über Körpersprache Impulse gibt, um den Prozess des Spielens zu stabilisieren, zu inspirieren und abwechslungsreich mitzugestalten. Viel Spaß beim Grooven!
Instrumente sind vorhanden, ggf. eigene Instrumente mitbringen. Bitte an Schläppchen bzw. dicke Socken denken (Gymnastikraum).

B275304 – Offenes Programm **Hasenbergl**
Anja-Susann Huber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.10., 14.11., 5.12.2015, 9.1. und 6.2.2016 · € 10.– · Einzelkarten können vor Kursbeginn bei der Dozentin erworben werden · Keine Anmeldung · ♿

Djembe – Rhythmen aus Westafrika: Guinea, Mali

Die große kelchförmige Holztrommel wird mit beiden Händen gespielt. Wir lernen die grundlegenden Spieltechniken und Sounds sowie verschiedene traditionelle westafrikanische Basisrhythmen kennen. In der Gruppe erleben wir das Zusammenspiel der Djembe mit den dazugehörenden Basstrommeln, Dundun, Sangban und Kenkeni. Hörbeispiele ergänzen nach Möglichkeit das Programm. Einführung für Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse. Instrumente sind vorhanden.

B275340 – Samstagsseminar **Milbertshofen**
Rainer Arold · Kulturhaus Milbertshofen · Curt-Mezger-Platz 1 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 21.11.2015 · € 33.– · 6 Plätze · ♿

B275342 – Samstagsseminar **Milbertshofen**
Rainer Arold · Kulturhaus Milbertshofen · Curt-Mezger-Platz 1 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 23.1.2016 · € 33.– · 6 Plätze · ♿

Cajon

Das Spielen mit dem Cajon ist ein idealer Einstieg in die Welt der Rhythmik. Da die schlichte Sitztrommel klein, leicht zu transportieren und nicht zu teuer ist, wird sie in Rock, Pop, Blues und Folk immer häufiger als Ersatz für das klassische Schlagzeug eingesetzt. Der tiefe Bass und satte Snaresound des Cajons legt eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt.
Wir lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves und Playalongs (das Spielen/Üben mit Musik). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Cajons sind vorhanden.

B275352 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Anja-Susann Huber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11.2015 · € 32.– · 8 Plätze · ♿

Naturwissenschaften verstehen

Vision 2100 – Die Welt in hundert Jahren

Könnten wir mit dem Wissen von heute eine realistische Einschätzung geben, wie die Welt in hundert Jahren aussehen wird? Natürlich wäre es eine Spekulation, aber in diesem Vortrag wird der Astrophysiker Andreas Müller dieser faszinierenden Frage nachgehen. Dabei wird er den Versuch unternehmen, ein realistisches Bild der Welt im Jahr 2100 in den Bereichen Politik, Klima, Energie, Gesellschaft, Technik, Kommunikation, Verkehr, Wirtschaft und naturwissenschaftliche Erkenntnis zu zeichnen.

B311281 – Vortrag **Hasenbergl**
Dr. Andreas Müller · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Rückblick 1910 – Die Welt vor hundert Jahren

Dem Vortrag „Vision 2100" vom 14. Januar 2016 wird nun eine Rückschau in das Jahr 1910 gegenüber gestellt. Der Astrophysiker und Buchautor Andreas Müller erörtert die Frage: Hätte ein Mensch aus dem Jahr 1910 geahnt, dass zwei Weltkriege unmittelbar bevorstehen, die die Welt für immer verändern würden? Hätte er eine Ahnung von der Eroberung des Mikrokosmos im Atomzeitalter, von technischen Errungenschaften wie dem Heimcomputer, Internet, dem Smartphone, der Entschlüsselung des Genoms oder der Entdeckung der Ausdehnung des Universums gehabt? Andreas Müller nimmt sein Publikum mit auf eine Reise in die Vergangenheit.

B311282 – Vortrag **Hasenbergl**
Dr. Andreas Müller · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Schweigt da draußen wer?
Die Suche nach außerirdischen Lebensformen

Sind wir wirklich allein im Weltall? Und falls nicht – wie können wir von der Existenz anderer, möglicherweise sogar intelligenter Lebewesen wissen und vielleicht sogar Kontakt mit ihnen aufnehmen? Bereits seit den sechziger Jahren laufen Dauerprogramme, die jedes künstliche Signal einfangen und identifizieren sollen. Bisher hatten wir noch keinen Kontakt. E.T. schweigt. Doch wer weiß – vielleicht eines Tages? Aber was hätten wir dann von den Außerirdischen zu erwarten? Galaktisches Wissen oder die Kolonialisierung unseres Heimatplaneten?

B311315 – Vortrag **Hasenbergl**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 18.2.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Evolution der Intelligenz:
Wie die Menschen das Denken erfanden

Die ersten anatomisch modernen Menschen lebten vor etwa 200 000 Jahren in Afrika; vor etwa 40 000 Jahren betrat der Homo sapiens die Bühne der Welt. Wie ist es zu erklären, dass dieses Lebewesen einen so großen Erfolg durch die Entwicklung der Intelligenz hat? Bisher glaubte man, es sei die Beherrschung des Feuers oder die Herstellung von Werkzeugen, bei der der Mensch sein Denkvermögen entwickelte. Eine neue Hypothese meint nun, die Ursache sei in der Entfaltung der Kunst und die dazu nötige Kooperation mit den Mitmenschen zu finden.

B311990 – Vortrag **Am Hart**
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.11.2015 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Forschungsstandort München: Wissenschaft hautnah

Für Forschung und Wissenschaft spielt der Standort München auch international eine bedeutende Rolle. Wissenschaftler wichtiger Institutionen bieten die Möglichkeit, ihnen an ihrem Arbeitsplatz über die Schulter zu schauen.

Erlebnis Mathematik: ix-Quadrat der TU München

Diese Ausstellung macht Mathematik im wahrsten Sinne des Wortes be-greifbar. Anschauliche Modelle, spannende Experimente und interaktive Computerinstallationen laden zum aktiven Ausprobieren ein. Fachkundige Mathematiker zeigen, wie vielseitig Mathematik ist: nicht nur trockene Formeln sondern auch Figuren, Maschinen, Kaleidoskope, Knobelspiele und vieles mehr. Themen der Ausstellung:

- Symmetrie
- Womit Sie rechnen können
- Perspektiven von Escher

B313022 – Führung **Garching**
Mathematiker TUM · Treffpunkt: Fakultätsgebäude Mathematik und Informatik, EG, Ausstellung ix-quadrat · U6 Garching-Forschungszentrum · Boltzmannstr. 3 · fr 17.00 bis 19.00 Uhr · 27.11.2015 · € 4.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Testen Sie einen Flugsimulator im Institut für Luft- und Raumfahrt

Es wird nach technischen Lösungen gesucht, um den wachsenden Flugverkehr noch sicherer und zuverlässiger zu machen: Ein wissenschaftlicher Mitarbeiter vermittelt einen Einblick in die Forschung am Lehrstuhl für Flugsystemdynamik und die Arbeit am Forschungsflugsimulator. Im Rahmen dieser Präsentation besteht für einige Teilnehmende die Möglichkeit, selbst im Cockpit Platz zu nehmen und den Simulator zu fliegen.

B313228 – Führung **Garching**
Mitarbeiter ILR · TUM Institut für Luft- und Raumfahrt (U6 Garching-Forschungszentrum) · Treffpunkt: Haupteingang bei der Pforte Fakultät Maschinenwesen (Nähe U-Bahn Aufgang Nord) · Boltzmannstr. 15 · fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 20.11.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

B313230 – Führung **Garching**
Mitarbeiter ILR · TUM Institut für Luft- und Raumfahrt (U6 Garching-Forschungszentrum) · Treffpunkt: Haupteingang bei der Pforte Fakultät Maschinenwesen (Nähe U-Bahn Aufgang Nord) · Boltzmannstr. 15 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.2.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

Vom Wetter hängt alles ab
In der Flugwetterwarte des Münchner Flughafens

Außergewöhnliche Wetterphänomene verursachen schnell Chaos beim Flugbetrieb. Hören Sie dazu spannende Anekdoten und schauen Sie dem Wetterbeobachter über die Schulter: Wie entsteht eine Wettermeldung? Welche Instrumente sind dafür nötig? Wie sind die Verbreitungswege? In der Luftfahrt-Beratungszentrale laufen alle gewonnenen Wetterdaten zusammen: Mit Hilfe modernster Satelliten- und Radartechnik der internationalen Wetterdienste werden hier die Prognosen für die nächsten Stunden und Tage erstellt.

B313258 – Führung
Mitarbeiter Flugwetterwarte · Treffpunkt: Airbräu am München Airport Center, Forum, Ebene 03 · Terminalstr. Mitte 18 · fr 16.00 bis 18.00 Uhr · 15.1.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Macht uns die Umwelt krank? Helmholtz Zentrum: Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt

Mensch und Umwelt bilden eine Einheit. Auf dieser Perspektive beruht der besondere Ansatz, der ökologische und biomedizinische Forschung verknüpft. Wie wirkt sich das Zusammenspiel von Umweltbedingungen, Lebensstil und persönlichen Risikofaktoren auf die Entstehung von Volkskrankheiten aus? Am Beispiel von Diabetes mellitus und chronischen Lungenerkrankungen diskutieren wir Gesundheitsrisiken. Wissenschaftler vor Ort stellen neue Ansätze für Prävention, Diagnose und Therapie vor und geben Einblick in ihr Labor.

B313264 – Führung
Mitarbeiter · Treffpunkt: Helmholtz Zentrum, Pforte · U2 Am Hart, dann Bus 294 · Ingolstädter Landstr. 1 · mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 3.2.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

---

Sterne, Staub & Dunkle Materie: Lebensläufe von Galaxien Im Max-Planck-Institut für Astrophysik

Hier arbeiten hauptsächlich Theoretiker, die mit Hilfe von Simulationen versuchen, das Universum besser zu verstehen. Die Themen reichen vom Urknall über Dunkle Materie bis hin zu den physikalischen Wechselwirkungen bei extremen Bedingungen. Ein Forschungsschwerpunkt ist die Entstehung und Entwicklung von Galaxien, die wir in vielen verschiedenen Formen und Größen beobachten können. Wie bilden sich diese riesigen Objekte aus Sternen, Gas, Staub und Dunkler Materie? Wie wachsen sie und welche Rollen spielen Rückkopplungseffekte?

B313268 – Vortrag **Garching**
Dr. Thorsten Naab · Treffpunkt: Max-Planck-Institut für Astrophysik, Haupteingang · U6 Garching Forschungszentrum, südl. Ausgang Richtung MPA · Karl-Schwarzschild-Str. 1 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.1.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze

---

Bayerische Super-Computer im Leibniz-Rechenzentrum

Im Münchner Wissenschafts- und Universitätsbetrieb fallen Tag für Tag riesige Datenmengen an – die im Leibniz-Rechenzentrum bewältigt werden. Dieser IT-Dienstleister betreibt auch das Münchner Wissenschaftsnetz und bietet einen ausfallsicheren Hochgeschwindigkeits-Internet-Zugang. Nach dem Vortrag besichtigen wir den Doppelwürfel mit dem berühmten SuperMUC, einem der schnellsten Rechner Europas, und der aufwändigen Energie- und Kühltechnik. Im „Zentrum für Virtuelle Realität und Visualisierung" erleben Sie 3D-Welten im Dienste der Wissenschaft.

B313272 – Führung **Garching**
Mitarbeiter Rechenzentrum · Treffpunkt: Haupteingang Leibniz Rechenzentrum (U6 Forschungszentrum Garching) · Boltzmannstr. 1 · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · 19.2.2016 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 21 Plätze

---

Wozu brauchen wir Neutronen? Ein Besuch der Forschungs-Neutronenquelle FRM II

Neutronen machen über die Hälfte der uns umgebenden Masse aus! Für industrielle und wissenschaftliche Zwecke oder in der Medizin sind freie Neutronen aufgrund ihrer speziellen Eigenschaften sehr nützlich, allerdings ist die Herstellung extrem aufwendig. Eine weltweite Spitzenstellung nimmt dabei der FRM II der TU-München ein. Wir diskutieren Aufbau, Nutzung und Sicherheitsaspekte. Durch das Besucherfenster werfen wir einen Blick in die Reaktorhalle. Die Experimentierhalle zeigt, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten für Neutronen sind. WICHTIG: Bitte gültigen Personalausweis oder Reisepass (Aufenthaltstitel oder Führerschein sind nicht ausreichend!) zur Veranstaltung mitbringen.

B313282 – Führung **Garching**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Dr. Axel Pichlmaier · Treffpunkt: Forschungs-Neutronenquelle Heinz Maier-Leibnitz (FRM II), Eingang · Lichtenbergstr. 1 · fr 16.00 bis 18.30 Uhr · 26.2.2016 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

---

Natur erkunden

Vom Kolibri bis zum Strauß
Die Vogelklinik in Oberschleißheim

Patientenaufnahme, stationäre Unterbringung, Narkose oder spezielle Operationstechniken: Ein Tierarzt der Klinik zeigt die Besonderheiten des Klinikalltags mit gefiederten Patienten vom Ziervogel bis zum wilden Greifvogel und stellt einige Vogelpatienten mit typischen Erkrankungen vor.

B313394 – Führung **Oberschleißheim**
Mitarbeiter Vogelklinik · Treffpunkt: Vogelklinik Oberschleißheim · Sonnenstr. 18 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 28.1.2016 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Altweibersommer im Englischen Garten

Die letzten warmen Tage, spätsommerliche Blüten und viele kleine Spinnen, die durch die Luft schweben: Wir entdecken die typischen Pflanzen- und Tierarten des Spätsommers, wie z. B. Schmetterlinge, Heuschrecken, Libellen und Spinnen, und eventuell auch schon die ersten Zugvögel. Der Ausklang in der Abendstimmung am Kleinhesseloher See gibt uns eine Vorahnung auf den nahenden Herbst. Bei günstiger Witterung fliegt uns vielleicht die ein oder andere Fledermaus über den Weg. Gehstrecke ca. 5 km.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Fernglas soweit vorhanden.

B313418 – Exkursion **Alte Heide**
Tobias Maier · Treffunkt: Alte Heide (U6) · Kreuzung Ungererstr./-Crailsheimstr. · sa 16.00 bis 19.00 Uhr · 10.10.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Der Biber auf der Hand – und im Wasser
Für Erwachsene und Kinder ab sieben Jahren

Wenn die Vegetation im Herbst langsam zurück geht, lässt sich der Biber leichter beobachten. Selbst wenn er nicht zum Vorschein kommt, erleben Sie dieses größte Nagetier Europas aus nächster Nähe: Gerhard Schwab, Wild-Biologe und Biberbeauftragter vom Bund Naturschutz e. V., bringt sein Ziehkind vom letzten Sommer mit. Ganz Mutige können das dichte Fell oder die typische Schwanzkelle sogar berühren. Entdecken Sie den großen Biberbau und die Spuren, die dieser ‚Gärtner unter den Tieren' in der urwaldartigen Landschaft hinterlässt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

B313432 – Exkursion
Gerhard Schwab · Treffpunkt: Ismaning/Fischerhäuser, vor Gasthof Erber · Freisinger Str. 83 · sa 16.00 bis 18.00 Uhr · 31.10.2015 · € 5.– · Kinder € 3.– · Anmeldung erforderlich (Kinder nur in Begleitung Erwachsener) · 16 Plätze

Das Ismaninger Teichgebiet: Vogeltreffpunkt in Europa

Das 1928 angelegte Areal zählt zu den sieben international bedeutsamen Wasservogelgebieten Bayerns. Im Spätherbst dient es als Drehscheibe für den Vogelzug: Schwimm- und Tauchenten sowie Kormorane und Reiher sammeln sich, Beutegreifer wie Wanderfalke, Habicht, Sperber und Kornweihe lassen sich beobachten. Stieglitze fallen in Distelfeldern ein, und im ursprünglichen Auwald hört man das Klopfen nahrungssuchender Spechte.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränke und Verpflegung

B313504 – Exkursion
Manfred Siering · Treffpunkt: S8-Bahnhof Ismaning · Bahnhofstr. · sa 8.00 bis 14.00 Uhr · 17.10.2015 · € 22.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Natur erkunden
Natur gestalten

Pilze suchen – bestimmen – sammeln
Im Berglholz bei Oberschleißheim

Bei fast jedem Waldspaziergang entdecken wir Pilze: Doch um welche Arten handelt es sich? Welche sind essbar? Sie lernen, Pilze eindeutig zu bestimmen und fachgerecht zu sammeln; und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Sammelgut zu Hause schmackhaft zubereiten. Die pilzsachverständigen Dozenten erklären Details zur Ökologie der Pilze und deren Bedeutung im Naturhaushalt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. In Zusammenarbeit mit dem Verein für Pilzkunde München e. V.
Bitte mitbringen: Pilzmesser, Körbchen, wenn vorhanden Literatur und Handlupe, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränke und Verpflegung

B313922 – Exkursion **Oberschleißheim**
Werner Edelmann · Treffpunkt: S1-Bahnhof Oberschleißheim · Mittenheimer Str. · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 4.10.2015 · € 11.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Natur gestalten

Naturgarten in der Stadt
Klein aber fein

Erleben Sie in einem Naturgarten die Faszination der Artenvielfalt, beobachten Sie Sandbienen, Baumhummeln, Bläulinge, Dickkopffalter und andere Insekten auch in der Stadt. Jedes Beet und jeder Blumentopf mit Wildpflanzen kann ein wichtiger Beitrag für die Artenvielfalt sein. Der Vortrag erläutert wichtige Wechselwirkungen zwischen Tieren und Pflanzen. Lernen Sie, wie durch bewusste Pflanzenwahl und Strukturen aus (Tot-)Holz und Steinen einfach neue Lebensräume entstehen. Wir planen zusammen einen ganz besonderen „Handtuchgarten", in dem Vielfalt, Entspannung und Genießen im Vordergrund stehen.

B323105 – Vortrag **Am Hart**
Barbara Stark · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 3.2.2016 · € 12.50 · 14 Plätze · ♿

Gärten für Münchens Bürgerinnen und Bürger
Die Münchner Krautgärten

Mit den „Münchner Krautgärten" bietet die Landeshauptstadt München den Bürgerinnen und Bürgern ein Stück Gartenland zum Anbau von Gemüse an und unterstützt gleichzeitig die lokale Landwirtschaft. Durch die einfache Konzeption ist bei niedrigen Kosten eine hohe Flexibilität gegeben. Die Entwicklung des Projekts seit seiner Gründung 1999 wird ebenso vorgestellt wie das gemeinsame Gärtnern in den Parzellen. Schwerpunkt liegt auf den Standorten im Münchner Norden. Wie Sie sich bei Interesse um eine eigene Parzelle bewerben, erfahren Sie im Kurs vom zuständigen Projektleiter.

B323305 – Vortrag **Am Hart**
Hans Ernstberger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 19.1.2016 · € 7.– · 14 Plätze · ♿

Alles frisch und selbst gepflanzt!
Anlage eines (kleinen) Selbstversorgergartens

Wie kann ich darauf vertrauen, dass Lebensmittel wirklich frisch und unbehandelt bzw. ungespritzt sind? Am besten: selbst anpflanzen und ernten! Das geht nicht nur in einem großen Garten sondern auch auf kleinstem Raum. Sie bekommen konkrete Anregungen, denn von der Gestaltung und den gärtnerischen Anforderungen eines kleinen Gemüsegartens auf der Terrasse bis hin zum Selbstversorgergarten werden verschiedene Konzepte vorgestellt, damit Sie sich in der Stadt gut, saisonal und ökologisch selbst versorgen können.

B323320 – Vortrag **Am Hart**
Jürgen Schubert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.30 bis 15.30 Uhr · 6.2.2016 · € 12.50 · 14 Plätze · ♿

Der Nichts-Tun-Garten
Für Menschen mit wenig Zeit

Kein Umgraben, kein Gießen, kein Jäten und trotzdem ernten? Ein Garten nach der Permakultur-Methode bietet Lebensraum für eine Fülle an Kräutern, Sträuchern, Obstbäumen, Gemüse und Blumen. Das Ziel ist, mit geringem Aufwand und höchstmöglicher Pflanzenvielfalt einen gesunden Boden zu erhalten, der seinerseits gesunde Kräuter, Gemüse, Blumen, Beeren und Früchte hervorbringt und in dem auch viele Tiere einen Lebensraum finden. Ein Nichts-Tun-Garten ist neben einer spürbaren Arbeitserleichterung daher auch eine Entscheidung für eine nachhaltige Anbaumethode.

B323345 – Vortrag **Freimann**
Ulrike Windsperger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.2.2016 · € 12.50 · 14 Plätze

---

Gesundheitsförderung mit Bienenprodukten
Apitherapie

Schon in der Antike wurden Honig- und Bienenprodukte nicht nur als Genuss-, sondern auch als Heilmittel verwendet. Bienenhonig wird traditionell stoffwechselfördernd, antioxidativ, blutdrucksenkend, entzündungshemmend und entgiftend angewandt. Andere Heilmittel aus dem Bienenstock sind Propolis, das antibakteriell und antiviral wirken soll, sowie Pollen, Gelee Royal, Bienengift und Bienenwachs. Diese werden teilweise auch in der Schulmedizin eingesetzt. Eine erfahrene Imkerin und Kräuterpädagogin gibt einen Überblick über die verschiedenen Bienenwirkstoffe.

B323710 – Vortrag **Freimann**
Ulrike Windsperger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · do 18.30 bis 21.00 Uhr · 12.11.2015 · € 14.50 · 14 Plätze

---

Blütensalze komponieren

Es gibt viele essbare Blüten und delikate Wildkräuter, aus denen sich ein schmackhaftes und hübsches Kräutersalz herstellen lässt. Salzmischungen sind so vielseitig einsetzbar, wie es Mischungen gibt. Ob für Fisch oder Wild, Eierspeisen oder Pfannengerichte: gemeinsam lassen wir unsere Geschmacksknospen auf Entdeckungstour gehen. Mit getrockneten Blüten, Kräutern und Wurzeln sowie unterschiedlichen hochwertigen Salzen können Sie dann ihre eigenen Salzkreationen „komponieren", gleich mit nach Hause nehmen bzw. verschenken.
Bitte mitbringen: Mörser, scharfes Messer, Brettchen, mehrere Schraubverschlussgläser.

B323735 – Workshop **Freimann**
Barbara Stark · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.12.2015 · € 18.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 10 Plätze

---

Salben mit Heilkräutern selbst herstellen
Traditionelles Wissen neu entdeckt

Wollten Sie auch schon immer mal eine Kräutersalbe herstellen, dachten aber es sei zu kompliziert? Wir stellen Ihnen ein einfaches Basisrezept für die Salbenherstellung vor, welches Sie zu Hause leicht nachmachen und variieren können. Wir kochen vier verschiedene Salben aus Blüten, Nadeln oder Wurzeln. Verwendet werden Kräuter aus ökologischem Anbau bzw. aus Wildsammlung, in einer Basis aus Bienenwachs und anderen Naturprodukten. Sie erhalten ein ausführliches Skript, in dem Basiszutaten, Rezepte und Herstellung beschrieben sind sowie die Salben in ansprechenden Gläschen.

B323740 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Gabi Streidl/Markus Hieber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.12.2015 · € 46.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Ökologie im Alltag

Bauen und Wohnen

Diese Vortragsreihe in Kooperation mit dem Bauzentrum München behandelt Themen rund um ökologisches Bauen, gesundes Wohnen und nachbarschaftliche Aspekte.

Unser Angebot in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Schimmel in der Wohnung
Vermeiden, beseitigen, sanieren

Er ist eklig und kann Allergien auslösen – Schimmel in der Wohnung. Oftmals entsteht Schimmel nach Modernisierungen, beispielsweise wenn neue Fenster eingebaut, die Wände gedämmt und eine neue Heizung montiert werden. Sind die einzelnen Maßnahmen nicht aufeinander abgestimmt, kann sich Schimmel optimal ausbreiten. Auch beim Heizen muss man einiges beachten, damit kein Tauwasser entsteht, das Schimmel einen perfekten Nährboden bereitet. Der Referent zeigt, wie Schimmel vermieden oder beseitigt werden kann und wie die Wohnung im schlimmsten Fall richtig saniert werden muss.

B324240 – Vortrag **Am Hart**
Edmund Bromm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 14.12.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 15 Plätze · ♿

Legionellenfreies Trinkwasser

Legionellen im Trinkwasser sind vor allem beim Duschen ein gesundheitliches Risiko. Seit Ende des Jahres 2011 gilt daher eine geänderte Trinkwasserverordnung, die einen besseren Schutz vor Legionellen bieten soll. Welche Verpflichtungen Hauseigentümer sowie Betreibende von Warmwasserspeichern wirklich haben, welche Schwachstellen es in der Hausinstallation geben und was zum Schutz vor Verkeimung getan werden kann, wird in diesem Vortrag erläutert, der mit einem Ausblick auf die sichere Hausinstallation der Zukunft schließt.

B324285 – Vortrag **Am Hart**
Alexander Schaaf · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 15.2.2016 · Gebührenfrei · 15 Plätze

MVHS-Firmenkurse

*Die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist für Sie als Firmenleitung wichtig?*

Sie möchten dies aktiv unterstützen durch ein betriebliches Gesundheitsmanagement?

Die MVHS bietet Ihnen ein umfassendes Angebot zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, maßgeschneidert für Ihr Unternehmen: mit verschiedenen Elementen wie z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Ernährung.

Ihre Ansprechpartnerin: Dinah Fink
Telefon (089) 72 10 06-53
E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Gesundheit informativ

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Gesundheit stärken

Ihre Blutwerte – was sie Ihnen verraten

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was die Blutwerte auf Ihrem Laborausdruck bedeuten? Unser Blut wird auch als roter Lebenssaft bezeichnet und zeigt sehr genau, wie es um uns steht. Anhand von konkreten Beispielen erklärt Ihnen die Dozentin die verschiedenen Laborparameter und deren Bedeutung. Beim nächsten Arztbesuch können Sie so Ihr Blutbild besser lesen, verstehen und interpretieren.

B340230 – Vortrag **Am Hart**
Susanne Besing · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 14.1.2016 · € 7.– · 12 Plätze · ♿

Ein gutes Bauchgefühl – Darmsanierung

Allergien, Rheuma, Entzündung und Verdauungsstörungen können durch einen schlecht funktionierenden Darm entstehen. Ein gesunder Darm stellt die Grundlage für einen gesunden Körper und ein intaktes Immunsystem dar. Ein schlecht funktionierender Darm jedoch schwächt den ganzen Organismus. Dieser Vortrag soll Ihnen einen Einblick geben in den Aufbau des Darms, daneben werden Therapieansätze aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde und Homöopathie vorgestellt.

B340260 – Vortrag **Freimann**
Monika Müller-Richter · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 22.10.2015 · € 7.– · 14 Plätze

Die Schilddrüsenfunktion regulieren

Schilddrüsenstörungen können Beschwerden im ganzen Organismus verursachen: Unregelmäßigkeiten von Blutdruck, Verdauung, Hormonhaushalt oder psychische Beschwerden. Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Funktion der Schilddrüse auszugleichen und zu regulieren. Da eine erfolgreiche Schilddrüsenregulation meistens eine Veränderung der Lebensweise beinhaltet, erhalten Sie auch wertvolle Tipps über den Zusammenhang zwischen der Schilddrüse und Ernährung, Bewegung, Stärkung des Immunsystems und Entspannungsmethoden.

B340350 – Vortrag **Am Hart**
Christine Gielow · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.10.2015 · € 7.– · 16 Plätze · ♿

Sehtraining – Übungen und Tipps gegen die Alterssichtigkeit

Haben Sie Schwierigkeiten, einen Text im Nahbereich klar zu erkennen? Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, Ihre Augen auf verschiedene Lichtverhältnisse umzustellen? Wirken Sie der Alterssichtigkeit entgegen. Mit einfachen Übungen lassen sich fast immer Verbesserungen der Sehfähigkeit erreichen. Dabei kann die Sehleistung – je nach Trainingseinsatz – erhalten oder gesteigert werden bis hin zur Rückkehr der natürlichen Sehkraft. Themen wie Ernährung und Farben für die Augen runden das Seminar ab.

B340400 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Doris Lederer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15.11.2015 · € 28.– · 15 Plätze

Neues aus Schlafforschung und Schlafmedizin

Bekanntlich verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Warum schlafen wir eigentlich? Und welche Arten von Schlafstörungen gibt es und wie unterscheidet man sie? Professor Steiger, Leiter der Ambulanz für Schlafmedizin und des Schlaflabors am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, gibt Ihnen einen Überblick über aktuelle Themen der Schlafforschung und der Schlafmedizin.
Bei einer Führung lernen Sie das Schlaflabor des Instituts kennen.

B340420 **Schwabing-Nord**
Prof. Dr. med. Axel Steiger · Treffpunkt: Max-Planck-Institut für Psychiatrie · (Klinikpforte) · Kraepelinstr. 2–10 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 10.12.2015 · € 7.– · 14 Plätze

Erkrankungen verstehen

Arthrose muss nicht sein

Die Abnutzung der Gelenke beginnt oft schleichend, ohne größere Beschwerden. Erst später kommt es zu Schmerzen. Die Naturheilkunde misst den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten bei der Prävention von Arthrose eine große Bedeutung zu. Sie erfahren, was Sie tun können, um späteren Gelenkdeformationen, schmerzhaften Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen effektiv vorzubeugen. Auch Früherkennungsmethoden, Präventivmöglichkeiten und naturheilkundliche Therapien werden besprochen.

B340460 – Vortrag **Schwabing**
Sieglinde Rundbuchner · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 15.30 bis 17.00 Uhr · 29.10.2015 · € 7.– · 17 Plätze

Augenerkrankungen: grüner und grauer Star

Glaukom (grüner Star) und Katarakt (grauer Star) sind weitverbreitete Augenerkrankungen, die unterschiedliche Ursachen haben und heutzutage gut behandelbar sind. Welche Formen gibt es, was sind sinnvolle Möglichkeiten zur Früherkennung und der weiteren Diagnostik? Sie erhalten einen Überblick über die neuesten Diagnose- und Behandlungsverfahren.

B340470 – Vortrag **Am Hart**
Dr. med. Andrea Kunze · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.10.2015 · € 7.– · 17 Plätze · ♿

Bluthochdruck naturheilkundlich behandeln

Ein hoher Blutdruck gilt als Risikofaktor für viele verschiedene Erkrankungen. Neben der ärztlichen Behandlung bietet die Naturheilkunde zahlreiche bewährte Methoden zur dauerhaften Blutdrucksenkung und Blutdruckregulation. Wir besprechen die Ursachen und Mechanismen, die zu einem hohen Blutdruck führen. Zudem erhalten Sie wertvolle Vorschläge und Tipps aus dem Erfahrungsschatz der Naturheilkunde zur erfolgreichen Blutdruckbehandlung.

B340480 – Vortrag **Am Hart**
Christine Gielow · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.11.2015 · € 7.– · 17 Plätze · ♿

Schultergelenksprobleme
Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Schultergelenksschmerzen treten recht häufig auf. Schuld daran sind zunehmende Überlastungssyndrome, Haltungsfehler, Stoffwechselprobleme und nicht erkannte Oberbauchbeschwerden. Schmerzmittel, Cortison und viele Operationen vertuschen nur die Ursachen, die Schultergelenksprobleme aber bleiben häufig weiterhin bestehen. Neue und effektivere manuelle Therapietechniken können Schultergelenkspatienten und -patientinnen ursächliche und effektive Schmerzlinderung verschaffen.

B340600 – Vortrag **Schwabing**
Luis Weiss · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 29.1.2016 · € 10.– · 17 Plätze

Natürlich durch die Wechseljahre
Ein Vortrag für Frauen ab 40

Oft unbemerkt beginnen im Körper ab dem 40./45. Lebensjahr hormonelle Umstellungsprozesse. Dieser Wechsel kann Wechseljahresbeschwerden und typische Herausforderungen mit sich bringen. Erfahren Sie, wie Sie mit einem gesunden Lebensstil, Frauenkräutern zur Selbstanwendung und anderen ganzheitlichen, komplementärmedizinischen Maßnahmen Wechseljahresbeschwerden lindern. Auch Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Sie in und auch nach den Wechseljahren erfolgreich vorbeugen. Sie erhalten viele Extra-Tipps für den Alltag.

B340630 – Vortrag **Moosach**
Barbara Benetka · Kultur- und Bürgerhaus, Pelkovenschlössl · St.-Martins-Platz 2 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.11.2015 · € 10.– · 12 Plätze · ♿

Gesundheit aktiv

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Wir bitten Sie, sich vor Kursbuchung an Ihre Krankenkasse zu wenden, um die Fördermodalitäten abzuklären.
Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule erheblich unterscheiden, da wir uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen orientieren.
Seit Anfang 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der ZPP sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren für Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung. Voraussetzung ist, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen und auf der Anwesenheitsliste Ihres Kurses das entsprechende Feld angekreuzt haben.
Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit für das Ausstellen der Teilnahmebestätigungen vier bis sechs Wochen betragen kann.

Bonuspunktsystem

Zusätzlich haben einige Krankenkassen ein System von Bonuspunkten für ihre Versicherten eingeführt. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Mit der Teilnahmebestätigung der vhs erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Stressreduktion und Entspannung

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Unser Angebot in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Besser schlafen leicht erlernt nach dem Sounder Sleep System®

Einschlafen, Durchschlafen oder Wiedereinschlafen ist für viele Menschen ein Problem. Das „Sounder Sleep System®" nach Michael Krugman ist eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Methode gegen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Im einführenden Seminar lernen Sie, mit kleinen, behutsamen Bewegungen, genannt Mini-Moves, und Atemtechniken, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Geübt wird im Sitzen und Liegen. Die erlernten Techniken sind im Alltag einfach anwendbar.
Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, zwei Decken, Handtuch, Kopfkissen und Schreibsachen

B351035 – Wochenendseminar **Am Hart**
Eva Dorfner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.11.2015 · € 65.– · 12 Plätze

Entspannungsmethoden kennenlernen

Täglich sehen wir uns vielen Anforderungen und Belastungen gegenüber, die wir schnell und gut bewältigen wollen. Wächst uns das über den Kopf, dann fühlen wir uns häufig „gestresst", reagieren mit Gereiztheit oder körperlichem Unwohlsein. Werden Besinnungs- und Ruhephasen zum festen Bestandteil des Alltags, kann dies die körperliche und geistige Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Im Seminar lernen Sie Entspannungsübungen und anerkannte Methoden kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Verpflegung

B351045 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Sandra Hensel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 36.– · 12 Plätze

„Facelifting" – ohne Skalpell mit Lymphdrainagemassage

Durch tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird das Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zur besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen".
Bitte mitbringen: kleinen Spiegel

B351100 **Schwabing**
Claudia Caran · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 13.11.2015 · € 21.– · Vor Ort zu zahlen: Es kann im Seminar ein Skript für € 2.– erworben werden. · 12 Plätze

Stressreduktion durch Achtsamkeit – Einführung in MBSR

Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Konzept (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) entwickelt. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.
Bitte mitbringen: Decke, (Sitz-)Kissen und bequeme Kleidung

B351115 – Wochenendseminar **Schwabing**
Christian Storch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 57.– · 14 Plätze

Meditation

Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das Wahrnehmen der Gegenwart im Vordergrund steht und das Denken zur Ruhe kommt. Mit Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübungen werden Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt. Mithilfe von Körper- und Atemübungen erreichen Sie die Ausrichtung zur Mitte und innere Sammlung.
Bitte mitbringen: Wolldecke und Kissen

B351165 – Wochenendseminar **Am Hart**
Vera Besl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 24./25.10.2015 · € 36.– · 14 Plätze

Zen-Meditation

Zen-Meditation kann unser Leben tiefgreifend bereichern und eine große Hilfe im Alltag sein. Die Meditationseinheiten geben uns die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch die Haltung des Loslassens und Annehmens kann mit der Zenpraxis eine Quelle der Lebensfreude, Kreativität, Gelassenheit und Achtsamkeit entdeckt werden. Die Meditation erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Körperwahrnehmung, Vortrag und der Möglichkeit zum Einzelgespräch.

B351210 **Am Hart**
Gudrun Alt · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 13.10. bis 1.12.2015 · € 63.– · 12 Plätze

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. In den Lerneinheiten können Sie die verschiedenen Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernen und deren Wirkung an sich selbst erfahren. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Sie Autogenes Training regelmäßig (am besten täglich) anwenden. Dann kann es von Stress befreien und das vegetative Nervensystem entspannen.
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

B351250 **Am Hart**
Claudia Caran · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 14.1. bis 18.2.2016 · € 52.– · 12 Plätze · ♿

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zum Kennenlernen

Die Muskelrelaxation nach Jacobson ist vielseitig, variabel und eignet sich für unterschiedliche Ziele. Am Kurstag können Sie testen, ob diese Entspannungsmethode für Sie geeignet ist. Sie lernen die Übungsmethodik kennen, erhalten Hintergrundinformationen und erfahren, wie Sie die Progressive Muskelentspannung für unterschiedliche Anwendungsziele einsetzen können.

B351285 **Schwabing**
Claudia Caran · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 18.15 bis 21.15 Uhr · 23.2.2016 · € 17.– · 12 Plätze

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Einzelne Muskelpartien des Körpers werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst. Einsetzbar ist diese Technik im Sitzen oder Liegen und somit auch fürs Büro, den Zug oder vor dem Einschlafen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Kissen

B351305 **Hasenbergl**
Sylvia Horvath · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 7 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.11. bis 22.12.2015 · € 39.– · 12 Plätze

Atemworkshop
für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Haben Sie bemerkt, dass Sie häufiger flach und unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können? Erleben Sie, wie Bewegungs- und Entspannungsübungen mit dem Atem in Theorie und Praxis verbunden werden und erfahren Sie, wie ein gelöster Atem auf Dauer Stress abbauen und Gesundheit und Wohlbefinden steigern kann. Abschließend erhalten Sie eine kurze Zusammenfassung mit Tipps zur Unterstützung im Alltag.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung, Getränke und bei Bedarf Schreibsachen

B351345 – Samstagsseminar **Schwabing**
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 33.– · 12 Plätze

Westliche Atemlehre und Qigong

Jeder Augenblick, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, ist ein Augenblick meditativer Achtsamkeit. (Jon Kabat-Zinn) Die Übungen der Atemtherapie und dem Qigong, dem bewegten Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, harmonieren besonders gut, um Gedanken zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen. Die Verknüpfung von Bewegungs- und Entspannungselementen kann Ihnen helfen, sich geistig und körperlich ausgeglichener zu fühlen. Sie erhalten ein Skript zum Weiterüben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

B351355 – Samstagsseminar **Am Hart**
Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.1.2016 · € 33.– · 14 Plätze

Massageformen

Partnermassage

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Seminar werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.
Bitte mitbringen: evtl. Badeanzug, Socken, pro Paar ein großes und kleines Handtuch, Wolldecke, Massageöl und Kissen

B351375 – Wochenendseminar **Am Hart**
Für Paare · Nicoline Tschammer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 10./11.10.2015 · € 48.– · 14 Plätze

B351380 – Wochenendseminar **Am Hart**
Für Paare · Nicoline Tschammer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 48.– · 14 Plätze

Ayurveda-Marma-Massage

Die Marma-Massage beruht auf der jahrtausendalten Tradition der indischen Ölmassagen (Ayurveda), bei der insbesondere die Marma- oder Vitalpunkte massiert werden. Die Marmas werden durch diese Druckmassage gezielt zur Selbstregulation angeregt und die inneren Organe positiv stimuliert. Diese speziellen Massageabläufe werden eingeübt, Sie bekommen theoretische Hintergrundinformationen. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben.
Bitte mitbringen: Kleidung, die auch ölig werden darf und entsprechende Decke.

B351420 **Am Hart**
Maria Hoppe · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.2. und 26.2.2016 · € 33.– · Vor Ort zu zahlen: € 2.– für Massageöl · 10 Plätze

Ayurvedische Kopfmassage

Diese Massage kommt aus der ayurvedischen Tradition und hat sich bei Kopfschmerz, Migräne oder nach langer PC-Arbeit bewährt. Sie erlernen die wichtigsten Griffe und Techniken, um Spannungen im Schulter-, Kopf- und Nackenbereich lösen zu können. Die Behandlung von Kopf, Gesicht und Schultern steht im Vordergrund. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben. Rechnen Sie damit, dass Sie den Rücken freimachen müssen.
Bitte mitbringen: Decken, Handtuch, Socken und Massageöl

B351430 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Manuela Polzer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.1.2016 · € 30.– · Vor Ort zu zahlen: Materialgeld € 3.– · 12 Plätze

Traditionelle Thai-Massage: Schwerpunkt Fußtechnik

Für die Traditionelle Thai-Massage ist der Einsatz der Füße sehr charakteristisch. An diesem Tag lernen wir, wie die wunderbare Qualität unserer Füße behutsam in einer Massage eingesetzt werden kann. Der Kurs setzt die Bereitschaft zum respektvollem Umgang mit sich und anderen Menschen voraus und vermittelt einen praktischen Einblick in die Welt der Thai-Massage. Alle Teilnehmenden werden abwechselnd massiert und massieren selbst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, kleines Handtuch, Seife und evtl. Brotzeit

B351445 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Ulrike Loeschke · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.1.2016 · € 38.– · 12 Plätze

Massage für Nacken, Rücken und Füße

Massagen tragen wesentlich zur Herstellung unseres Wohlbefindens bei, lockern und lösen Verspannungen und helfen Schmerzen zu lindern. Vermittelt und geübt werden Grifftechniken zur Nacken-, Rücken- und Fußmassage. Rechnen Sie damit, dass Sie den Rücken freimachen müssen.
Bitte mitbringen: großes Flanell-Laken, großes und kleines Handtuch, evtl. Schlummerrolle und bequeme Kleidung

B351455 – Sonntagsseminar **Freimann**
Jutta Begoll · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.10.2015 · € 33.– · 10 Plätze

Shiatsu – wohltuende Berührung

Shiatsu (Fingerdruck) hat sich in Japan entwickelt und beinhaltet über die Druckmassage hinaus dehnende Griffe und Bewegungen. Mit gezielten Einzel- und Paarübungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden, können Sie Shiatsu als hervorragende Möglichkeit entdecken, zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Blockaden können gelöst und Verspannungen abgebaut werden. Paarweise Anmeldung wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen

B351470 – Wochenendseminar **Schwabing**
Stephan-Erik Wirth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 49.– · 14 Plätze

Jünger und gesünder aussehen – mit der Lymphdrainage

Stress, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Sorgen etc. lassen uns „alt" aussehen. Sie erlernen Sie sanfter und rhythmischer Massagetechnik das Lymphsystem und den Lymphfluss zu aktivieren und das Bindegewebe zur Entgiftung anzuregen, um die Zellen mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen. Das Erlernen dieser Selbstmassage kann man als eine aktive Anti-Aging-Prävention verstehen gegen Falten, Stauungen, Hautprobleme, stressbedingte Kopfschmerzen.

B351480 – Sonntagsseminar **Schwabing**
Gertrud Waitszies · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 22.11.2015 · € 23.– · 12 Plätze

Bewegung und Körpererfahrung

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte, indische Gesundheitslehre.
Die Münchner Volkshochschule versteht Yoga als Angebot zur Gesundheitsförderung, nicht als Therapie. Der Übungsweg steht jedem Menschen offen, der etwas über sich lernen, sich selbst besser verstehen oder besser mit sich umgehen möchte. Der Yogaunterricht ist unabhängig von bestimmten Religionen und Glaubensrichtungen sowie frei von esoterischen Praktiken. An der Münchner Volkshochschule wird Hatha-Yoga unterrichtet. Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessern das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung innerer Prozesse. Die Übungen dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Regelmäßiges Üben kann stressbedingten Störungen entgegenwirken. Konzentration und Ausgeglichenheit können sich einstellen, die Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur kann sich verbessern.
Die Kurse sind in Grundstufe, Mittelstufe und Oberstufe gegliedert.

Yoga – Grundstufe

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352048 **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 5.10.2015 bis 22.2.2016 · € 118.– · 17 Plätze

B352050 **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 22.2.2016 · € 118.– · 17 Plätze

B352052 **Am Hart**
Rosa Gottenöf · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352054 **Am Hart**
Rosa Gottenöf · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352058 **Freimann**
Diana Bondini-Lerro · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352059 **Freimann**
Michael Litschko · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 17 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 8.10.2015 bis 25.2.2016 · € 124.– · 12 Plätze

B352060 **Freimann**
Michael Litschko · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 17 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 25.2.2016 · € 124.– · 12 Plätze

B352062 **Hasenbergl**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 17 x di 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 121.– · 14 Plätze

B352064 **Hasenbergl**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 17 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 118.– · 17 Plätze

B352066 **Hasenbergl**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 17 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 121.– · 14 Plätze

B352068 **Moosach**
Ingeborg Wolff · AWO-Zentrum Moosach · Gubestr. 5 · 14 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 99.– · 14 Plätze

B352070 **Schwabing**
Isabel Salzer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 20.00 bis 21.15 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 89.– · 14 Plätze

B352072 **Schwabing**
Yvonne Hundertmark · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze

Yoga – Mittelstufe

Anspruchsvollere Ausführung der Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Vorbereitende Übungen zu Schulter- und Kopfstand.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie bei Kursen in Schulen eine Yoga- oder Gymnastikmatte

B352208 **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 22.2.2016 · € 121.– · 14 Plätze

B352210 **Freimann**
Michael Litschko · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 17 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 25.2.2016 · € 124.– · 12 Plätze

Yoga – kompakt

Sie möchten Yoga in einem kurzen Zeitraum üben oder ausprobieren, ob das die richtige Methode für Sie ist? Unsere Kompakt-Angebote bieten dazu eine gute Möglichkeit. Sie sind auch für den Wiedereinstieg nach einer längeren Pause geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

B352362 – Kompaktkurs **Hasenbergl**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di/do 19.30 bis 21.00 Uhr · 3.11./5.11.2015 · € 17.– · 12 Plätze

Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der „Traditionellen Chinesischen Medizin" der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.
Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte die Bereitschaft zum Üben zu Hause vorhanden sein.

Qigong – Grundstufe

Diese Kurse sind für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Geübt werden Grund-Prinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mit Hilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

B352564 **Am Hart**
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 110.– · 12 Plätze

B352566 **Freimann**
N.N. · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 13 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 92.– · 14 Plätze

Qigong zum Kennenlernen

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit zu erproben, ob Qigong für Sie die richtige Methode ist.
Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden und die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag.

B352632 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 14.2.2016 · € 22.– · 12 Plätze

Qigong für die Augen

Qigong-Augenübungen und gezieltes Sehtraining (u.a. nach Dr. Bates) stärken und entspannen Ihre Augen, die durch Bildschirmarbeit oder andere einseitige Belastungen am Arbeitsplatz oder zu Hause trocken, tränend oder verspannt sind. Sie lernen einfache Methoden, die Sie selbstständig weiterüben können und die helfen, Ihre Sehkraft zu erhalten und zu verbessern. Schriftliche Unterlagen unterstützen Sie dabei. Bitte mitbringen: warme Socken und Brotzeit

B352640 – Samstagsseminar **Am Hart**
Monika Brabec · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1.2016 · € 25.– · 10 Plätze · ♿

Qigong für den Rücken

Aufrecht und mit Rückgrat durchs Leben gehen – wer wünscht sich das nicht? Die Qigong-Übungen unterstützen die Wirbelsäule bei ihrer Aufgabe, entspannen den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und erhöhen die Elastizität der Wirbel. Die ruhigen und sanften Bewegungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

B352645 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.1.2016 · € 19.– · 12 Plätze

Feldenkrais

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wolldecke

B352708 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · 17 Plätze

B352710 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · 17 Plätze

B352712 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · 17 Plätze

B352714 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · 17 Plätze

B352718 **Schwabing**
Doris Seidel · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 18.45 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 111.– · 12 Plätze

B352720 **Schwabing**
Doris Seidel · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 20.15 bis 21.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 111.– · 12 Plätze

Taekwondo

Taekwondo

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird. Rechnen Sie damit, dass barfuß geübt wird.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

B352918 **Am Hart**
Peter Fenzl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 102.– · 12 Plätze

B352920 **Freimann**
Peter Fenzl · Mittelschule · Situlistr. 87 (Eingang Albertus-Magnus-Str.) · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 95.– · 12 Plätze

B352922 **Freimann**
Peter Fenzl · Mittelschule · Situlistr. 87 (Eingang Albertus-Magnus-Str.) · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 95.– · 12 Plätze

B352924 **Hasenbergl**
Ulrich Faber · AWO-Dorf Hasenbergl · Stösserstr. 14 · 16 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 4.2.2016 · € 109.– · Vor Ort zu zahlen: Auch mit Einzelkarte € 7.– pro Kurstag · 12 Plätze

Taekwondo-Februar-Training im Stadtbereich Nord Offenes Programm

Sie erhalten die Möglichkeit, bis zum Beginn der nächsten Programmlaufzeit weiterzuüben. Das Training ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, die einmal Taekwondo ausprobieren wollen und sich dann für einen Kurs entscheiden können. Sie zahlen vor Ort jeweils nur für den Abend, an dem Sie teilnehmen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

B352940 – Offenes Programm **Am Hart**
Peter Fenzl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mi/mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.2. bis 29.2.2016 · Karten je Einzeltermin € 7.– · 17 Plätze

Unser Service für Sie:
Gesundheitstraining zum Ausprobieren

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und wissen nicht, welches Angebot für Sie das Richtige ist? Sie schwanken zwischen Wirbelsäulengymnastik oder Fitness- und Ausgleichsgymnastik, Fatburner-Workout oder Taekwondo? Dann probieren Sie es doch aus:
Im Münchner Norden können Sie verschiedene Gesundheitsangebote mit Einzelkarten zu € 5.– bis 7.– buchen.

Einzelkarten erhalten Sie im Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10, oder bei den jeweiligen Veranstaltungsorten. Die entsprechenden Kurse sind mit einem Hinweis versehen.

Gymnastik und Pilates

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung. Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern.
Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen. Für Ungeübte und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen.

B353130 **Am Hart**
Ursula Saynisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 18 x mo 13.30 bis 14.30 Uhr · 5.10.2015 bis 29.2.2016 · € 76.– · 20 Plätze

B353131 **Hasenbergl**
Nur für Frauen · N.N. · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 75.– · 12 Plätze

B353133 **Am Hart**
Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 113.– · 12 Plätze

B353136 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 8.10. bis 17.12.2015 · € 73.– · 14 Plätze

B353139 **Am Hart**
Elfriede Roemer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 9 x do 16.30 bis 17.30 Uhr · 1.10. bis 26.11.2015 · € 45.– · Auch mit Einzelkarte € 5.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B353142

B353142 **Am Hart**
Elfriede Roemer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 9 x do 16.30 bis 17.30 Uhr · 3.12.2015 bis 11.2.2016 · € 45.– · Auch mit Einzelkarte € 5.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 12 Plätze

B353146 **Freimann**
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 73.– · 14 Plätze

Mit Pilates-Elementen
B353145 **Freimann**
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 73.– · 14 Plätze

Wirbelsäulengymnastik und Pilates – Übungen

Der Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit den Erfolgen von Pilates. Beide Bewegungsformen werden kombiniert und kräftigen die Rücken- und Bauchregion. Die Pilatesübungen aktivieren und dehnen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Bei regelmäßiger Anwendung verbessern sich nicht nur Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden, auch Ihre Figur gewinnt. Die kräftigenden und koordinativen Übungen schulen das Gleichgewicht und sind auch gut geeignet zur Osteoporoseprophylaxe.

B353242 **Schwabing**
Marile Wimberger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 19.35 bis 20.35 Uhr · 15.10.2015 bis 4.2.2016 · € 68.– · 14 Plätze

Alles Gute für Ihren Rücken

Was Ihrer Wirbelsäule und Rückenmuskulatur guttut, was sie belastet und was ihr schadet, erfahren Sie in diesem Seminar. Sie erhalten Informationen zur Funktionalität der Wirbelsäule und zur wichtigen Rolle der stützenden Muskulatur. Übungen zur praxisbezogenen Rückenschule und rückengerechte Gymnastik, bei der auch Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln nicht zu kurz kommen, schließen an.
Bei akuten oder chronischen Rückenbeschwerden fragen Sie bitte zuerst Ihren Arzt.
Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung.

B353310 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 8.11.2015 · € 11.– · 12 Plätze

Schulter- und Nackenverspannungen lösen: so machen Sie es richtig

Arbeiten am PC, Stress und viele andere Ursachen bewirken, dass die Schultern oft angespannt und hochgezogen werden. Kopfschmerzen, Migräne und morgendliche Fingertaubheit können die Folge sein. Mit speziellen Übungen, die nur wenig Zeit erfordern, können diese Verspannungen wirkungsvoll gelockert werden. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Ursachen und Auslösern und erfahren Wichtiges zu physiologischen Zusammenhängen.

B353312 – Samstagsseminar **Schwabing**
Angelika Rump · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 19.12.2015 · € 11.– · 12 Plätze

Wirbelsäulengymnastik als Osteoporose-Prophylaxe

Wirbelsäulengymnastik mit integriertem Beckenbodentraining verbessert die Haltung, beugt Rückenschmerzen vor – und kann auch vor Osteoporose schützen. Je mehr die Muskulatur gekräftigt wird, desto stärker ist die Knochenmasse. Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit. Rückenschonendes Verhalten im Alltag wird eingeübt.

B353400 **Schwabing**
Marile Wimberger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 18.30 bis 19.30 Uhr · 15.10.2015 bis 4.2.2016 · € 68.– · 14 Plätze

B353402 **Schwabing**
Marietta Altmann · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.11.2015 · € 16.– · 12 Plätze

Osteoporose wirksam vorbeugen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Werden Sie rechtzeitig aktiv und tun Sie etwas für Ihre Knochengesundheit, denn regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor Knochenschwund. Sie erhalten theoretische Informationen zu Ursachen und anatomischen Zusammenhängen und Tipps für den Alltag zu Ernährung und Bewegung. Das Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur wird kombiniert mit entsprechenden Dehnungsübungen.
Bei bestehenden Beschwerden bitte vorher einen Arzt zurate ziehen.

B353403 **Am Hart**
Ursula Saynisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 18 x mo 14.30 bis 15.30 Uhr · 5.10.2015 bis 29.2.2016 · € 82.– · 17 Plätze

Kräftiger Rücken – starker Beckenboden

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. So können Sie Kreuzschmerzen, Verspannungen in Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur vorbeugen. Die Beckenbodenübungen sind für Frauen wie auch Männer geeignet. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch

B353424 **Hasenbergl**
Marion Grünberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 73.– · 14 Plätze

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuern Sie dagegen: mit einem gut dosierten Herz-Kreislauftraining verbessern Sie Ihre Ausdauer, gezielte Übungen kräftigen Ihre Muskulatur, den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen.
Für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet, Intensität und Schwerpunkte werden individuell angepasst.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353459 **Am Hart**
Ursula Saynisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 18 x mo 12.30 bis 13.30 Uhr · 5.10.2015 bis 29.2.2016 · € 77.– · 17 Plätze

B353462 **Harthof**
Michaela Gabel · Grundschule · Rothpletzstr. 40 · 14 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 62.– · 14 Plätze

B353465 **Hasenbergl**
Marion Grünberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B353468 **Moosach**
Sabine Sickinger-Menzel · Grundschule am Amphionpark · Welzenbachstr. 12 (Eingang Templestr.) · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 62.– · 20 Plätze

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.
Bitte mitbringen: zu Kursen in Schulen Decke oder Gymnastikmatte

B353645 **Am Hart**
Michaela Gabel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 94.– · 14 Plätze

B353648 **Am Hart**
Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 1.10.2015 bis 4.2.2016 · € 71.– · 14 Plätze

B353654 **Am Hart**
Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 1.10.2015 bis 4.2.2016 · € 71.– · 14 Plätze

B353657 – Probestunde **Freimann**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · di 19.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 · € 5.– · 3 Plätze

B353660 **Freimann**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x di 19.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · 14 Plätze

B353663 **Harthof**
Michaela Gabel · Grundschule · Rothpletzstr. 40 · 14 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 63.– · 14 Plätze

B353666 **Moosach**
Elisa Brühl · AWO-Zentrum Moosach · Gubestr. 5 · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 67.– · 14 Plätze

Fitness & Ausdauer

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Fit durch den Winter

In den bewegungsarmen Wintermonaten ist es wichtig, Kondition und Beweglichkeit zu erhalten. Mit einem Rundumprogramm für mehr Kraft und Ausdauer trainieren Sie Herz und Kreislauf und stärken nebenbei die Widerstandskräfte des Körpers. Die Kräftigungsübungen schliessen auch das Training der für das Skifahren relevanten Muskelgruppen ein, womit Sie Verletzungen vorbeugen können.

B354065 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 19.15 bis 20.15 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Fit für den Alltag – Fitness- & Ausgleichsgymnastik

Mit einer ausgewogenen Mischung verschiedener Fitnesselemente trainieren Sie in der Aufwärmphase Ihre Ausdauer. Den Schwerpunkt bilden Übungen zur Kräftigung von Rücken und Bauch. Beine und Po werden einbezogen. Erholsame Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

B354072 **Am Hart**
Nur für Frauen · Petra Angermeir · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 66.– · Auch mit Einzelkarte € 5.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 14 Plätze

B354075 **Am Hart**
Nur für Frauen · Petra Angermeir · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354078 – 50plus **Am Hart**
Nur für Frauen · Petra Angermeir · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · Auch mit Einzelkarte € 5.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 14 Plätze

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Ein Gymnastiktraining, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß besonders intensiv trainiert und gestrafft werden. In der Aufwärmphase stärken Sie mit einem Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System und die allgemeine Kondition, gleichzeitig fördern Sie die Fettverbrennung. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.

B354224 **Hasenbergl**
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

B354227 **Am Hart**
Ursula Saynisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 18 x mo 11.30 bis 12.30 Uhr · 5.10.2015 bis 29.2.2016 · € 80.– · Auch mit Einzelkarte € 5.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 14 Plätze

B354230 **Am Hart**
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 19.30 bis 20.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Unser Service für Sie:
Gesundheitstraining zum Ausprobieren

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und wissen nicht, welches Angebot für Sie das Richtige ist? Sie schwanken zwischen Wirbelsäulengymnastik, Fatburner-Workout oder Taekwondo? Dann probieren Sie es doch aus: Im Münchner Norden können Sie verschiedene esundheitsangebote mit Einzelkarten zu € 5.– bis 7.– buchen.

Einzelkarten erhalten Sie im Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10, oder bei den jeweiligen Veranstaltungsorten. Die entsprechenden Kurse sind mit einem Hinweis versehen.

Fatburner-Workout für den ganzen Körper

Das Ganzkörpertraining eignet sich ideal zur Fettverbrennung, steigert die Kondition, kräftigt und strafft die Muskulatur. Ein spritziger Cardioteil macht den Fettpölsterchen Beine, das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining für einzelne Körperbereiche formt die Figur. Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnesstyp, denn das Programm eignet sich für Ungeübte genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans. Dehn- und Stretchingübungen schließen die Stunden ab.

B354308 **Am Hart**
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 66.– · Auch mit Einzelkarte € 5.– je Termin, vor Ort zu zahlen · 14 Plätze

B354314 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 18.15 bis 19.15 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 66.– · 14 Plätze

Bodystyling

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht nur die Figur soll geformt, sondern auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Das wiederum steigert den Kalorienverbrauch, das Abnehmen fällt leichter. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

B354415 **Am Hart**
Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 1.10.2015 bis 4.2.2016 · € 71.– · 14 Plätze

B354424 **Freimann**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 99.– · 14 Plätze

Bauch-Beine-Po-Training

Ein Körpertraining, das beweglich macht und Sie darin unterstützt, Ihren Körper in Form zu bringen. Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließt die Stunden ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und Getränk

B354469 **Freimann**
Michaela Gabel · Mittelschule · Situlistr. 87 · 14 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 60.– · 17 Plätze

B354472 **Freimann**
Michaela Gabel · Mittelschule · Situlistr. 87 · 14 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 60.– · 17 Plätze

Unser Service für Sie:
Gesundheitstraining zum Ausprobieren

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und wissen nicht, welches Angebot für Sie das Richtige ist? Sie schwanken zwischen Wirbelsäulengymnastik oder Fitness- und Ausgleichsgymnastik, Fatburner-Workout oder Taekwondo? Dann probieren Sie es doch aus:
Im Münchner Norden können Sie verschiedene Gesundheitsangebote mit Einzelkarten zu € 5.– bis 7.– buchen.

Einzelkarten erhalten Sie im Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10, oder bei den jeweiligen Veranstaltungsorten. Die entsprechenden Kurse sind mit einem Hinweis versehen.

Zumba®

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen sich nach lateinamerikanischen Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Wenn Sie lateinamerikanische Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor. Außerdem werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt. Für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch, Wasser

B354624 **Am Hart**
Lucianni Quinonez · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 86.– · 14 Plätze

B354627 **Am Hart**
Lucianni Quinonez · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 2.10.2015 bis 29.1.2016 · € 86.– · 14 Plätze

B354633 **Freimann**
Magdalena Brummer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 2.10.2015 bis 5.2.2016 · € 92.– · 14 Plätze

B354636 **Freimann**
Magdalena Brummer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 15 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 2.10.2015 bis 5.2.2016 · € 92.– · 14 Plätze

B354639 **Hasenbergl**
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 24.2.2016 · € 83.– · 14 Plätze

B354642 **Hasenbergl**
Santiago Velasquez · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 8.10.2015 bis 18.2.2016 · € 98.– · 14 Plätze

B354645 **Hasenbergl**
Santiago Velasquez · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 8.10.2015 bis 18.2.2016 · € 98.– · 14 Plätze

B354648 **Hasenbergl**
Santiago Velasquez · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 18.2.2016 · € 98.– · 14 Plätze

B354651 **Hasenbergl**
Danijela Jahic · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 2.10.2015 bis 5.2.2016 · € 96.– · 14 Plätze

MVHS-Firmenkurse

*Die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist für Sie als Firmenleitung wichtig?*

Sie möchten dies aktiv unterstützen durch ein betriebliches Gesundheitsmanagement?

Die MVHS bietet Ihnen ein umfassendes Angebot zum betrieblichen Gesundheitsmanagement, maßgeschneidert für Ihr Unternehmen: mit verschiedenen Elementen wie z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, Stressbewältigung und gesunder Ernährung.

Ihre Ansprechpartnerin: Dinah Fink
Telefon (089) 72 10 06-53
E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Fitness-Boxen

Keine Angst – Sie steigen nicht in den Ring! „Schatten"-Boxen ist ein perfektes Fitnesstraining. Beim Training werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, das Herz-Kreislauf-System gekräftigt, Koordination und Reaktionsvermögen, Kraft und Schnelligkeit verbessert. Sie verbrennen viele Kalorien und bringen nach und nach Ihren Körper in Form, die allgemeine Kondition wird gesteigert. Das Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet und hilft Ihnen, die Konzentration zu steigern, um besser mit Stress umzugehen.
Bitte mitbringen: normale, locker sitzende Sportkleidung, die den Bewegungsradius nicht eindämmt, ist ausreichend.

B354700 **Hasenbergl**
Branko Bozic · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 8 x so 10.30 bis 12.00 Uhr · 18.10. bis 20.12.2015 · € 54.– · 12 Plätze

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen im Muskel- und Nackenbereich können sich bei sauber ausgeführter Walkingtechnik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.
Bitte beachten: Spezialstöcke für Nordic Walking sind erforderlich, keine Ski- oder Bergwanderstöcke!
Es wird bei jedem Wetter gelaufen
Bitte mitbringen: Sportschuhe mit Profil

B354824 – Samstagsseminar **Olympiapark**
Astrid Fetz-Wenzel · Treffpunkt: Olympiapark, Parkharfe, Block 10 · Ernst-Curtius-Weg · sa 9.00 bis 12.00 Uhr · 24.10.2015 · € 18.– · Spezialstöcke nur nach vorheriger Reservierung unter Telefon 0179-943 92 09 gegen € 5.– Gebühr ausleihbar · 12 Plätze

Ein Stein für's Einstein
Bauen Sie mit!

Nahe dem Max-Weber-Platz entsteht bis Anfang 2017 das neue Bildungszentrum der Münchner Volkshochschule: **Einstein 28**.

Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. (vff) unterstützt dieses Vorhaben mit Zuschüssen für eine zeitgemäße Ausstattung der Unterrichtsräume.

In unserer Aktion **Ein Stein für's Einstein** können auch Sie mit dem Erwerb eines Miniaturziegels am neuen Gesicht der Volkshochschule mitbauen. Sie erhalten die Steine in allen MVHS-Anmeldestellen.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung und Ihre Spenden. Gemeinsam schaffen wir ein modernes und qualitativ hochwertiges Bildungszentrum für unsere Stadt!

Spendenkonto: Stadtsparkasse München, IBAN: DE11701500001003052527 BIC: SSKMDEMMXXX, Betreff: Einstein

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt: Verein der Förderer und Freunde der MVHS e.V.
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Kochkultur und Ernährungswissen

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Kochen lernen – Einführung in das Küchen-ABC

Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen? Nur Mut! Ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflogen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen vermittelt. Und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei werden Sie Gerichte kennen lernen, die Sie im Alltag leicht nachkochen können und die gut schmecken. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: Nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380000 **Am Hart**
Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x do 18.00 bis 21.15 Uhr · 8.10. bis 19.11.2015 · € 75.50 · Zuzüglich € 36.– Materialgeld · 14 Plätze

B380010 – Wochenendseminar **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 16./17.1.2016 · € 64.50 · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Ein-Topf: In einer kleinen Küche um die ganze Welt

Auch in einer ganz kleinen Küche mit nur einem Topf und einer Herdplatte kann man leckeres und ausgefallenes Essen zaubern, das mit den richtigen Zutaten und Gewürzen die ganze Welt erschmecken lässt. Kommen Sie mit auf die Reise und probieren Sie zum Beispiel thailändische Tom Kha Gai-Suppe, südamerikanischen Rindfleischeintopf, spanische Fischsuppe (Zarzuela), marokkanischen Gemüseeintopf mit Kichererbsen. Einfach und trotzdem raffiniert ist hier das Motto. Saisonale Anpassungen der Rezepte vorbehalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380090 – Samstagsseminar **Freimann**
Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 30.1.2016 · € 28.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 15 Plätze

Leckere Gerichte – blitzschnell zubereitet

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs mit den Kindern? Wenig Zeit zum Einkaufen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotzdem Selbstgekochtes auf den Tisch bringen. Suppen, Salatvariationen, Fleisch- und Fischgerichte werden in etwa einer halben Stunde (oder weniger) zubereitet. Dessert und Kuchen runden das Menü ab. Auch für den kleinen Haushalt bekommen Sie hier die richtigen Tipps.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380110 **Am Hart**
Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mo 18.00 bis 21.15 Uhr · 11.1. bis 25.1.2016 · € 42.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

B380120 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 15.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Gesundheitsbewusst genießen und leichter leben

Die Ernährungsweise hat einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlergehen. In den folgenden Vorträgen, Seminaren und Kochkursen erhalten Sie fachliche Informationen, Anregungen und einen Einblick in die aktuellen Debatten und Themen rund um Ernährung, Gesundheit und Gewichtsreduktion.

Jeden Tag gesund kochen und einfach abnehmen

Lernen Sie, wie Sie einfach und schnell kochen können, um sich jeden Tag gesund zu ernähren und damit abzunehmen. Die Dozentin vermittelt die Grundlagen einer gesunden Ernährungsweise und Sie erhalten viele hilfreiche Tipps und Ratschläge, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Außerdem kochen wir gemeinsam schnelle Gerichte für jeden Tag, z. B. einen mediterranen Linseneintopf oder einen Nudelsalat für die Mittagspause. Damit Sie zukünftig im Supermarkt nicht mehr in die Falle tappen, rundet ein professionelles Einkaufscoaching das Programm ab.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B381000 **Hasenbergl**
Nina Kieß · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x di 18.00 bis 21.30 Uhr · 16.2. und 23.2.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

Leichter kochen, leichter leben

Brechen Sie aus ungesunden und kalorienreichen Essgewohnheiten aus! Hier kochen Sie in netter Gesellschaft köstlich-leichte Gerichte, viele davon auch vegetarisch. Die Rezepte sind so ausgesucht, dass sie an persönliche Vorlieben und Bedürfnisse angepasst werden können und sich auch im Alltag schnell und ohne großen Aufwand nachkochen lassen. So erhalten Sie eine praktische Hilfe, um Ihre Ernährung, individuell angepasst, ohne Druck oder Verzicht so umzustellen, dass es Ihnen leichtfallen wird, ein paar Kilos loszulassen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B381040 **Am Hart**
Ursula Scheel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11.2015 · € 24.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

Abnehmen – in der Gruppe geht es leichter

Motivation kommt aus der Gruppe. Auch wenn die Waage einmal still steht, mit der Gruppe geht es weiter. Wie nehme ich am besten ab? Wie kann ich mich dabei wohlfühlen? Wie halte ich mein Gewicht? Das sind Fragen, die uns beschäftigen werden. Daneben gibt es viele Infos und Tipps rund um das Abnehmen, Wohlbefinden und das „bessere" Essen. Ziel ist, dass jede und jeder Einzelne Strategien zum Abnehmen erhält, die zu ihr oder ihm passen und auf Dauer wirksam sind.

B381050 **Am Hart**
Ursula Scheel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 8 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10. bis 1.12.2015 · € 61.– · 12 Plätze

Süßgelüste und Heißhungerattacken

Aus der Sicht der chinesischen Medizin sind Süßgelüste und Heißhungerattacken Symptome, die auf Störungen in bestimmten Funktionskreisen zurückzuführen sind. Ursachen und Zusammenhänge werden aufgezeigt und Sie erfahren Grundlegendes über die 3000 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin sowie die Philosophie der Fünf-Elemente-Küche. Ein ausführliches Skript mit Rezepten zur praktischen Umsetzung ist bei der Referentin erhältlich.

B381080 – Vortrag **Am Hart**
Anna Ursula Ams · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 23.2.2016 · € 7.– · 14 Plätze · ♿

Kochkultur und Ernährungswissen

Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen
Lernen, sehen, riechen, schmecken!

Bereits vor 850 Jahren lehrte die deutsche Benediktinernonne Hildegard von Bingen, dass Lebensmittel die besten Heilmittel seien. Neben Dinkel, dem sie eine besondere Heilwirkung zuschrieb, stehen zahlreiche Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze auf dem Ernährungsplan. Sie erhalten eine leicht verständliche Einweisung in diese Ernährungsweise. Verkosten Sie im Anschluss verschiedene Lebensmittel, die in der Hildegard-Küche nicht fehlen dürfen – es erwartet Sie eine Stunde für die Sinne.

B381230 – Vortrag **Am Hart**
Karina Haufe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 25.2.2016 · € 7.– · Zuzüglich € 2.– Materialgeld · 17 Plätze

Von der Wiese auf den Tisch
Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Wildpflanzen sammeln und daraus ein üppiges Menü zubereiten. Zum Beispiel gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Brennnessel-Pastete, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Holunderflammeri, Sanddorncreme oder Roseneis. Dabei lernen Sie die verschiedenen Wildkräuter kennen, welche Teile wie zubereitet werden können und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B381500 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Ulrike Windsperger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 10 Plätze

Vegetarische und vegane Ernährung

Vegetarischer Genuss in der kalten Jahreszeit

Genuss ist für uns die schönste Motivation, um kreativ mit den Zutaten zu spielen, die uns im Herbst und Winter zur Verfügung stehen. Wir probieren z. B. Couscous-Salat mit Gemüse und Kichererbsen, Wirsing-Suppe mit Curry-Dip, Kartoffeln à la Kraut, ein lauwarmes Sacher-Törtchen und noch andere Leckerbissen. Die Gerichte sind auch für Genießer mit wenig Zeit ideal, denn alle Zutaten sind einfach zu besorgen und die Rezepte sind schnell zubereitet. Deshalb haben wir auch nach dem Kochen noch Zeit, um bei einem guten Glas Wein miteinander zu genießen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382040 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Andreas Kanzian/Renate Kanzian · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.30 bis 17.30 Uhr · 22.11.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Vegetarische Ofenhits

Im Herbst und Winter brauchen wir Gerichte, die uns gut nähren und von innen wärmen. Gerichte aus dem Ofen sind da genau das Richtige, denn sie sind mit wenig Aufwand zuzubereiten, dabei besonders vielseitig und einfach nur köstlich. Als Hauptgericht gibt es bunte Gemüse-Lasagne und einen Kartoffel-Sauerkraut-Strudel, als Nachtisch leckeres Bratapfelgratin. Eine schöne Auswahl herzhafter, warmer Brotaufstriche aus dem Ofen bringen außerdem Vielfalt auf den vegetarischen Brotzeittisch und lassen uns das schnöde Käsebrot vergessen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382045 – Samstagsseminar **Freimann**
Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 21.11.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 16 Plätze

Grüne Smoothies – das Power- und Schönheitselixier

Grüne Smoothies sind äußerst nahrhaft, leicht verdaulich und stellen eine vollwertige Nahrung dar. In Amerika längst kein Geheimtipp mehr, erobert dieses chlorophylhaltige und lecker-frische Powergetränk auch die Menschen bei uns. Einmal begonnen, möchte man dieses frische, wohlschmeckende und kraftspendende Getränk nicht mehr missen! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Geheimnisse, Hintergründe und die Wirkung der grünen Smoothies und Sie können selbst die verschiedensten Varianten schmecken, die wir gemeinsam zubereiten!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382050 – Samstagsseminar **Am Hart**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Vegane Ernährung – Umstellung leicht gemacht

Egal, ob Sie an Unverträglichkeiten leiden, einfach nur weniger tierische Produkte essen wollen oder Ihre Ernährung radikal umstellen. Hier bekommen Sie alle Informationen, wie Sie gesunde, ausgewogene vegane Speisen zusammenstellen. Denn mit dem Weglassen von Fleisch und Milch allein ist es nicht getan! Sie bekommen die Gelegenheit, einige vegane Produkte zu verkosten und finden viel Wissenswertes über kritische Nährstoffe und mögliche Alternativen für Fleisch- und Milchprodukte.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und kleine Vorratsdosen.

B382120 – Vortrag **Hasenbergl**
Evelyn Vimont · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 8.10.2015 · € 7.– · Zuzüglich € 2.– Materialgeld · 17 Plätze

Klassische Gerichte, vegan umgesetzt

Viele klassische Rezepte, vor allem wenn sie gebacken oder überbacken werden, erfordern den Einsatz von tierischen Produkten wie Milch, Ei oder Käse. Um auch bei einem veganen Speiseplan nicht auf diese Gerichte verzichten zu müssen, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Linsen, Getreide, Tofu, Seitan, Nüssen sowie saisonalem Gemüse Rezepte für Quiche, Kuchen, „pflanzlichen Käse", Desserts, Omeletts, Schmorgerichte und Brotaufstriche umsetzen. Anschließend genießen wir die Gerichte in gemütlicher Runde.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B382130 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Evelyn Vimont · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 24.10.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

B382140 – Samstagsseminar **Freimann**
Evelyn Vimont · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.1.2016 · € 35.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Saisonale Küche

Kürbis – alles außer Suppe

Über lange Jahre war er in der Versenkung verschwunden, aber er kam zurück und dazu eine Fülle neuer und kreativer, aber auch schon fast vergessener Rezepte. Wir versuchen uns zum Beispiel an mit Kürbis gefüllten Wan-Tan auf Salbeibutter und Pinienkernen, Pasta mit Kürbissauce und Nusspesto, Kürbis-Cappuccino mit Zimt, Kürbis-Süßkartoffel-Burger, Kürbis-Cheesecake und Kürbiskern-Parfait mit Portweinfeigen. Wenn Sie zwei kleine, leere Einmachgläser zum Kurs mitbringen, können Sie außerdem Kürbismarmelade und Kürbis-Chutney mit nach Hause nehmen!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B383030 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 17.10.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Deutschland und Alpenregion

Deutsch kochen, deutsch sprechen
Konversation zwischen Topf und Pfanne

In diesem Kurs erproben Sie nicht nur Ihr Geschick beim Kochen, sondern bekommen auch Anleitung im Lesen von Rezepten auf Deutsch. Entdecken Sie die Vielfalt der deutschen und österreichischen Küche vom saftigen Wiener Schnitzel mit Gurken-Kartoffelsalat bis zum köstlichen Kaiserschmarrn oder einer Bayrisch Creme. Während Sie schneiden, hobeln, braten und backen, erobern Sie sich spielerisch alle wichtigen Küchenvokabeln. Anschließend genießen wir zusammen unser selbst gekochtes Menü.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384000 **Freimann**
Maria Grohme-Eschweiler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 13.30 bis 17.30 Uhr · 29.1.2016 · € 16.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 12 Plätze

---

Feine bayrische Küche
jenseits von Schweinshaxe und Knödel

Wer sagt, dass bayerisches Essen schwer sein muss? Lassen Sie sich überraschen von traditionellen und neuen Gerichten. Hier ist eine Auswahl von dem, was Sie erwartet: mit Saiblingsfilet gefüllte Strudelpäckchen, Geflügellebermousse mit Portweingelee, Kartoffelsuppe mit Steinpilzen, Kalbsbrust mit Semmel-Pistazienfüllung, Hasenrückenfilets mit glasierten Maronen, lauwarmer Münchner Kartoffelsalat und auf der süßen Seite z. B. Birnenrahmstrudel oder Mohnmousse mit Zwetschgensauce. Dazu gibt es Wein und wer mag, bekommt ein Verdauungsschnapserl.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384060 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 18.00 Uhr · 21.11.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze

---

Bayerische Klosterküche
im Einklang mit Natur und Jahreszeiten

Ob schlichte Fastenspeise oder opulenter Festtagsbraten: In Klosterküchen fand alles Verwendung, was die Ländereien hergaben. Die fleischlosen Fastenzeiten wurden kreativ mit Mehlspeisen und Fischgerichten umgesetzt. Die zahlreichen Feiertage gehörten dem Fleischgenuss. Aus teilweise schon im Mittelalter aufgezeichneten Rezepten kochen wir zum Beispiel Wildkräutersalat mit Himbeerdressing, Dinkel-Pastetchen mit Wildfüllung, Kapaun mit karamellisierten Zwiebeln, Maultaschen mit Krebsfüllung, Apfelschlangerl, bayerische Creme und trunkene Jungfrauen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384070 – Samstagsseminar **Freimann**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 24.10.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Italienische Küche

Italienisch kochen – leicht gemacht

Avanti! Schneller als vom Pizzaflitzer kommen hier die köstlichsten italienischen Spezialitäten auf den Tisch: Minestrone, Frittata mit Zwiebeln, Cianfotta, Kürbis-Risotto, Ossobuco alla milanese, Focaccia mit Kräutern und Oliven, Trote affogate, Malfatti, Ravioli mit Kräuterfüllung, Gnocchi, Panzanella, Kräutergrissini, Cantuccini, Panna cotta, Ricottaeis mit Rum und Schokoladen-Grappa-Kuchen. So bleibt genügend Zeit, in diesem Kurs mit einem italienischen Roten auf das dolce farniente anzustoßen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384300 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 11.10.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Antipasti – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Als Auftakt zu einem italienischen Menü, als leichte Mahlzeit für Zwischendurch oder als Appetizer zu einem Glas Wein – Antipasti passen eigentlich immer! Mit wenig Aufwand, machen wir kleine Köstlichkeiten aus Auberginen, Bohnen, Zucchini und Pilzen, bereiten Balsamico-Zwiebelchen, Chili-Oliven und verschiedene Crostini zu, backen Mozzarella im Speckmantel, frittieren Garnelen und schauen, was der Markt ansonsten noch an Tagesangeboten bereit hält. Dazu gibt`s zum Probieren hausgemachte Parmesan-Grissini und natürlich ein schönes Glas Wein.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384305 **Hasenbergl**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · 19.2.2016 · € 29.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

Die Küche Apuliens – Italiens tiefster Süden

Obwohl die Küche Apuliens im Laufe der Jahrhunderte vielfach fremden Einflüssen ausgesetzt war, konnte sie sich bis heute viel von ihrer Originalität bewahren. An Vorspeisen machen wir u. a. Le Pittule, kleine, ausgebackene Brothäppchen und den Klassiker der Region – Fava con Cicoria. Pasta gehört ebenso zum Menü wie Fisch und Muscheln und Agnello alla pugliese, den typischen Lammbraten. Zum Nachtisch gibt es Ricotta-Eis und gefüllte Pasticciotti. Abgerundet wird mit Wein, Espresso und der unverzichtbaren Knapperspezialität, den Taralli.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384365 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 30.1.2016 · € 32.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Original italienische Pasta – handgemacht

Seit Marco Polo die Nudel aus China mitgebracht hat, haben die Italiener eine schier unüberschaubare Vielzahl an Nudelformen entwickelt: Tagliatelle, Casoncelli, Rigatoni, Fussili, Spaghetti. Wir variieren die Nudelformen passend zum Sugo und erarbeiten uns die Pasta-Klaviatur für eigene, neue Kreationen zu Hause. Dazu die passenden Soßen, immer abgestimmt mit den Teigzutaten. Dabei werden wir die Nudeln sowohl mit der Nudelmaschine herstellen, als auch von Hand formen. Buon appetito!
Bitte mitbringen: Schürze, ein Messer, verschließbare Gefäße.

B384410 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Dr. Jochen Ebenhoch/Gulaim Ebenhoch · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 21.2.2016 · € 32.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 14 Plätze

Afrika und Vorderer Orient

Marokko

Bunt und voller überraschender Geschmackskombinationen, das ist die Küche Marokkos. Entdecken Sie die wichtigsten Grundzutaten und Tricks beim Kochen mit der Tajine, dem traditionellen kegelförmigen Topf der Marokkaner. Wir verwenden die Aromen von Zimt, Kardamom und Kreuzkümmel sowie Gewürze wie Ras-el-Hanout oder Harissa. Neben dem typischen Fladenbrot und feinen Couscous-Gerichten versuchen wir uns unter anderem auch an würzigen Bratspießen (Mergez) mit roter Linsensuppe und Safranpudding.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384510 **Hasenbergl**
Stella Igl · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 23.10.2015 · € 27.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze

Orangenreis, Auberginen-Burani und Oschak
Spezialitäten aus Afghanistan

Eine gute Gelegenheit, Afghanistan durch eine Vertreterin dieses Landes kennenzulernen, bietet sich über die Küche und traditionelle Esskultur an. Auberginen-Burani, Orangenreis mit Mandeln und Pistazien, Zwiebeln, Lamm, Kardamom und Safran werden auf großen Platten serviert und mit Fladenbrot gegessen. Weitere Zutaten des Menüs sind gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch (Oschak) und Knoblauchquark. Gewürzt wird mit Kurkuma, Pfefferminze und Paprika. Die süße Note bildet Ferni mit Pistazien und Kardamon.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384550 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Lida Zarif · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.10.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 16 Plätze

Amerika

USA Food-Trucks

In Deutschland verstand man unter Straßenküche lange nur Currywurst mit Pommes, aber langsam schwappt auch zu uns ein neuer Trend aus den USA über: Food-Trucks. In der Regel wird gut, oft exotisch, frisch und gesund gekocht. Und natürlich immer schnell, auch wenn die Food-Truck-Küche kein billiges Fast-Food ist. Mit Anleihen und Mixes aus der asiatischen, mexikanischen und nordamerikanischen Küche begeben wir uns auf eine geschmackliche Entdeckungsreise in die Zukunft des Streetfood.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384600 **Hasenbergl**
Stella Igl · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 27.11.2015 · € 27.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Mexikanische Küche

Mexikanische Küche gehört inzwischen zum Unesco-Welterbe. Uralte aztekische Traditionen und spanisch-koloniale Essgewohnheiten vermischen sich kulinarisch in dieser mittelamerikanischen Küche. Die Grundpfeiler der mexikanischen Küche sind Mais, Bohnen und Tomaten. Die daraus hergestellten Tacos, Burritos, Tamales, Enchilladas, Tortillas und die scharfen Chili-Saucen wie die „mole poblano" oder „guacamole" gehören zum kulinarischen Alltag der Mexikaner. Kosten Sie diese scharfe, lebenslustige Vielfalt!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384620 **Hasenbergl**
Stella Igl · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 15.1.2016 · € 27.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Cocina Novoandina – die moderne Küche der Anden

Die Andenküche ist geprägt von den hohen Bergen, in denen unzählige Varianten von Kartoffeln und andere Wurzelgemüse gedeihen, und den langgezogenen Küstenregionen mit ihrem Fisch und Zitrusfrüchten. Eingewanderte Japaner und Chinesen gaben weitere kulinarische Impulse für diese Länderküche (Nikkei Cuisine), aus denen zum Beispiel das Fischgericht Ceviche entstand. Wir arbeiten mit frischem Fisch und herrlich sauren Früchten und bereiten typische Beilagen wie Süßkartoffel, Avocado, Mais, Quinoa oder Oxali in unterschiedlichen Varianten zu.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384640 – Sonntagsseminar **Freimann**
Stella Igl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 31.1.2016 · € 27.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze

Asiatische Küche

Eine Tafel voller Köstlichkeiten: Schätze aus der asiatischen Küche

Entdecken Sie die reiche Küche Asiens an einem Tag: scharf-würzige Currys aus Thailand, harmonisch abgestimmte Gerichte aus China und die mildwürzige Erdnuss-Sauce aus Indonesien! Schnell und überraschend einfach zubereitet, ist die asiatische Küche auch dafür bekannt, wie gesund sie ist. Lassen Sie sich in die Vielfalt dieser ganz besonderen Küche einführen und entdecken Sie die verschiedenen Gewürze und Geschmäcker für sich. Ein Erlebnis für alle, die die asiatische Küche lieben und kochen mit dem Wok selbst ausprobieren möchten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384705 – Samstagsseminar **Am Hart**
Triana Oey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · € 33.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

Asiatische Currys

Currys sind duftende Gewürzpasten, die den Gerichten Farben, Aromen, Volumen, Geschmack und Schärfe verleihen. Die Wahl der Gewürze, die Reihenfolge, in welcher sie in den Topf kommen und die Art, wie sie verwendet werden, sind entscheidend für den Geschmack der Speisen. Wir werden gemeinsam Curry-Pasten herstellen und Curry-Gerichte wie rotes Curry mit Garnelen, grünes Curry mit Huhn, gelbes Curry mit Rind und fruchtiges Mango-Curry mit buntem Gemüse zubereiten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384715 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Kadek Wati Bachmayer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 15.11.2015 · € 27.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Balinesische Küche – Speisen aus der Insel der Götter

Welche Köstlichkeiten in Bali auf uns warten, bringt Ihnen eine waschechte Balinesierin näher: Babi guling (würzig gegrilltes Spanferkel), Bebek betutu (pikante gedämpfte und gegrillte Ente), Lawar (gemischte blanchierte Gemüse mit geriebener Kokosnuss und exotischer Gewürzmischung) und Nasi campur (balinesische Reistafel). Hier wird für die Götter gekocht. Es besteht eine enge Verbindung zwischen religiösen Gebräuchen und dem Verzehr der Speisen. Entdecken Sie selbst die kulturellen Unterschiede und den Geschmack dieser Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384765 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Kadek Wati Bachmayer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 17.1.2016 · € 30.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Kulinarische Highlights aus dem Inselreich Indonesien

Die Vielfalt Indonesiens kann kaum noch übertroffen werden: über 17 500 Inseln beherbergen über 300 verschiedene Kulturen. Das ist auch in der kulinarischen Tradition wiederzufinden. Von feurig-scharfer Chilipaste bis zu mild-fruchtigen Kokosmilch-Gerichten im Wok ist alles dabei, an dem sich das kulinarische Herz erfreut. Entdecken Sie die indonesische Küche und genießen Sie die pikanten Saté-Spieße, gebratene Nudeln (Bami Goreng) und andere Spezialitäten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384775 – Samstagsseminar **Am Hart**
Triana Oey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.12.2015 · € 31.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

Kochen wie in Korea

Die traditionelle koreanische Küche ist ebenso vitamin- wie abwechslungsreich und sehr gesund, denn durch die schonende Zubereitung behalten die frischen Zutaten ihre natürliche Kraft. Wir versuchen uns an Feuerfleisch, gedämpften Teigtaschen, Pfannkuchen mit Meeresfrüchten und vielem mehr. Aus Gemüse (Namul) und Salaten (Saengche) bereiten wir schmackhafte Beilagen. Auch das berühmte Kimchi (Sauerkraut) mit rotem Pfeffer darf nicht fehlen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384780 **Am Hart**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 17.30 bis 21.00 Uhr · 18.2.2016 · € 31.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Ein koreanisches Festessen

An Festtagen wird auch in Korea geschlemmt. In diesem Kurs können Sie einige Festtagsessen der Koreaner ausprobieren und erlernen die speziellen Techniken der Zubereitung. Zu den Gerichten gehören zum Beispiel die neun Delikatessen auf einer Platte, knusprige Garnelen oder das Feuerfleisch. Natürlich gibt es dazu feine Beilagen aus Salaten (Saengche) und Gemüse (Namul). Und nicht zu vergessen: Kimchi, das berühmte koreanische Sauerkraut mit rotem Pfeffer.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384783 – Samstagsseminar **Am Hart**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze

Thailändische Küche

Das besondere Aroma der thailändischen Speisen wird durch viele frische, exotische Kräuter und Gewürze wie Koriander, Zitronengras, Ingwer, Galgant und natürlich feurigen Chilis bestimmt. Sie lernen, wie man die Fischsaucen und thailändischen Currys verwendet und die Kokosmilch richtig dosiert. Neben ein bis zwei altbewährten Rezepten für Einsteiger und Vegetarier werden zwei bis drei neue Rezepte für Wiederholungstäter gemeinsam gekocht und verspeist. In den Küchen, in denen Gasherde vorhanden sind, können Sie mit dem Wok arbeiten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384801 – Sonntagsseminar **Freimann**
Dara Spirgatis · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 10.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Thailändische Küche – Basiskurs

Wer schon einmal die Leichtigkeit der thailändischen Küche genossen hat, wird auf dessen feine Aromen nicht mehr verzichten wollen. Hier kochen Sie einfache Gerichte der thailändischen Küche mit frischem Gemüse und Früchten, Geflügel und Fisch aus ökologischem Landbau. Lernen Sie außerdem die Vielfalt unterschiedlicher Reissorten und deren Zubereitung kennen. Wir kochen z. B. feurigen Papayasalat, Frühlingsrollen mit Pflaumensauce, rotes Thai-Pilzcurry, grünes Curry vom Huhn mit Perlauberginen und gebackene Fischplätzchen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384815 – Samstagsseminar **Am Hart**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 24.10.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Japanische Küche: Sushi und Tempura

Sushis sind die kunstvollen Gebilde aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis. Fast genauso berühmt ist Tempura, knusprig frittierte Garnelen, und auch die schmackhaften Gerichte aus getrockneten Algen und Seetang gehören dazu. Serviert wird auf original japanischem Geschirr. Dazu wird grüner japanischer Tee gereicht.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384825 – Samstagsseminar **Am Hart**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 9.1.2016 · € 28.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Sushi – vegetarisch

Sushi ist ausgesprochen vielseitig und die verschiedenen Zutaten wie Wasabi, Nori-Algen, Ume-Su und Umeboshi gelten sogar als besonders gesundheitsfördernd. Nach einer selbst gemachten Miso-Suppe zum Einstieg zeigen wir Ihnen in diesem Kurs, dass sich Sushi auch in der Variante Low-Carb (ohne Kohlenhydrate wie z. B. Reis) oder vegetarisch spannend und super schmackhaft zubereiten lässt!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384835 – Samstagsseminar **Am Hart**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 14.11.2015 · € 36.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

Indische Küche und Ayurveda

Das Geheimnis der indischen Küche

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in ihrer Vielfalt an Gewürzen, Gewürzmischungen (Masalas) und exotischen Düften. Sie erhalten eine Einführung, wie Sie die Gewürze beim Kochen richtig anwenden und kombinieren können. Sie bereiten u. a. Polao (Gemüse-Safran-Reis), Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry), Rai Machli (Fisch in scharfer Senfsauce), Rogan Josh (roter Lammfleischtopf), Dal (Linsengerichte) und die dazu passenden typischen Currys und raffinierten Saucen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384915 – Sonntagsseminar **Freimann**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.2.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

B384918 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 29.11.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

Ein ayurvedisches Menü

Der Ayurveda hat zum Ziel, mit ausgewogenen Speisen Gesundheit, Kraft und Harmonie fördern. Zu Beginn des Kurses erfahren Sie viele Hintergründe zum Einfluss der Nahrung auf unseren Körper und Geist. Die Lehre der Trigunas, Rajas, Tamas und Sattva steht dabei im Mittelpunkt. Nach Erläuterung der ausgleichenden, sattvischen Rezepte und Zutaten werden wir ein harmonisches Menü zubereiten und die verschiedenen Köstlichkeiten, Süßspeisen und Getränke anschließend gemeinsam genießen. Natürlich wird auch ausreichend Zeit für Ihre Fragen sein.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384965 – Sonntagsseminar **Freimann**
Anne Schaap · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.2.2016 · € 25.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze

Ein Tag mit Ayurveda

Die ayurvedische Küche lebt von der harmonischen Kombination der Speisen. Wir werden den Tag mit der Zubereitung eines schmackhaften und bunten Brunch-Büfetts beginnen. Beim gemeinsamen Genießen ist dann erst einmal Zeit für Ihre Fragen. Bei selbst zubereiteten ayurvedischen Getränken erfahren Sie mehr über die Hintergründe dieser jahrtausendealten Ernährungslehre. Zum Abschluss bereiten wir ein pikantes, leichtes Abendessen zu und lassen den Kurstag beim Essen gemeinsam ausklingen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384970 – Samstagsseminar **Freimann**
Anne Schaap · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 14.11.2015 · € 44.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 16 Plätze

Fisch und Meeresfrüchte

Hummer

Der Begriff „Hummer" hat eine magische Wirkung auf jeden Feinschmecker. Wer in diesen Genuss kommen möchte, sollte jedoch nicht zimperlich sein, denn die Tiere kommen bekanntlich lebend in den Topf. Lernen Sie, wie Sie Hummer regelgerecht garen und wie Sie ihn zu begehrten Köstlichkeiten aus der französischen Küche weiterverarbeiten: Wir experimentieren mit dem feinen Aroma des Hummers und setzen die klassischen Gerichte, wie Soufflé mit Hummerbutter, die klassische Bisque (Hummersuppe) und natürlich den ausgelösten frischen Hummer kreativ um.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B385040 – Sonntagsseminar **Freimann**
Stella Igl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 18.10.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 28.– Materialgeld · 16 Plätze

Menü-Specials

Wintermärchen – ein festliches Menü, passend zur Jahreszeit

In der nicht immer ganz so „staaden" Zeit genießen wir ein Menü, das sich auch gut für Ihre Festtage eignet, weil es sich besonders gut vorbereiten lässt. Wie wäre es also u. a. mit einem Ziegenkäsesouffle mit Orangen-Chili-Sauce und frisch gebackenem Walnussbrot, einer Maronenschaumsuppe mit Trüffelcreme, einem Camparisorbet mit hauchdünnen Kräuterchips, gefolgt von einer Rehkeule im Salzmantel mit kräftiger Rotweinsauce mit passenden Beilagen? Zum Dessert Gewürztraminercreme und Beerensorbet. Dazu trinken wir Wein und ein Tässchen Espresso.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B385330 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 5.12.2015 · € 32.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Brot, Kuchen, Süßes und Selbstgemachtes

Bio-Brote backen für zu Hause

Dieser Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst „in die Hand" nehmen möchten und wissen wollen, wie unserer wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Lassen Sie sich von einem Bäckermeister zeigen, wie ein Sauerteig-Backferment-Ansatz und ein Hefevorteig hergestellt werden. Daraus stellen wir Brote und Kleingebäck her, die wir im Anschluss gemeinsam verkosten. Natürlich nehmen Sie auch einiges davon mit nach Hause.
In Kooperation mit der Fritz-Mühlenbäckerei sind alle verarbeiteten Rohstoffe aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Getränk, zwei mittelgroße Schüsseln, Schürze, Handtuch und zwei Schraubgläser.

B386033 – Samstagsseminar **Freimann**
Stephan Reiß · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · € 37.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

B386035 – Samstagsseminar **Freimann**
Stephan Reiß · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 20.2.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

Motivtorten für Einstiegerinnen und Einsteiger

Rollfondant, Zuckerblüten & Co. bringen Kreativität in die Backstube. An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, ein wenig Motivtortenluft zu schnuppern. Neben den Grundlagen für das Handling von Rollfondant werden die wichtigsten Verarbeitungstechniken gezeigt und einfache Dekorelemente demonstriert. Anschließend ist genügend Zeit das ein oder andere davon gleich selbst auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig! Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386065 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 18.10.2015 · € 22.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 12 Plätze

Heiß auf Eis – die Weihnachtsedition

Ein cremiges Eis oder ein fruchtiges Sorbet sind die Krönung für jedes Menü. Hätten Sie gedacht, dass man Eis ganz leicht selbst herstellen kann? Lernen Sie alles über das ideale Zusammenspiel der richtigen Zutaten und holen Sie sich die Tricks der Zubereitung beim Experten. Der Saison angemessen versuchen wir uns an Vanillekipferl-Eis, Bratapfelsorbet oder einer Lebkuchen-Kirsch-Komposition. Dabei bleibt auch genügend Raum für Ihre eignen Ideen und Experimente. Wir verwenden dabei nur hochwertige und natürliche Zutaten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386071 **Hasenbergl**
Simon Stuber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 11./12.12.2015 · € 30.– · Zuzüglich € 3.– Materialgeld · 15 Plätze

Das Dessert – der Höhepunkt eines Menüs

Das Dessert, der letzte Bissen in einem Menü, sollte ein Höhepunkt in Ihrer Speisenfolge sein. Lernen Sie, wie Sie mit Desserts von einfach bis kreativ Ihre Gäste nachhaltig verzaubern können. Wir versuchen uns an der Zubereitung von einfachen Klassikern wie Panna cotta oder Créme brulée und arbeiten uns hoch zu raffinierteren Kreationen wie Parfaits und Moullex au Chocolat. Zum Sattessen machen wir ein paar feine Kleinigkeiten aus Fisch, Fleisch und Gemüse.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B386072 **Hasenbergl**
Stefan Becker · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 22./23.1.2016 · € 37.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 15 Plätze

Weihnachtsbäckerei – Leckereien im Advent

Eierlikör-Kokos-Trüffel, Nuss-Marzipan-Taler, Nougatcreme-Sterne, Mohnbissen und Vanillekipferl, gefüllte Datteln, Espresso-Marzipan-Kugeln und weitere 24 ausgewählte Plätzchen und Pralinen warten auf ihre Bäckerinnen und Bäcker. Gemeinsam nutzen wir die Kapazitäten von vier Backöfen und 32 fleißigen Händen. Bitte bringen Sie für die fertigen Kekse Dosen und Schachteln mit. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine deftige Gemüsesuppe.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

B386076 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 11.00 bis 17.30 Uhr · 29.11.2015 · € 30.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

B386077 **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.12.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Weihnachtliches Kleingebäck

Aus verschiedenen Teigarten können Sie Weihnachtsgebäck mit aromatischen Füllungen und schönen Glasuren zaubern. Neben traditionellen Weihnachtsplätzchen stehen auch neue Kreationen auf dem Programm.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Gebäckdosen.

B386078 – Samstagsseminar **Freimann**
Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 28.11.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

B386081 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 29.11.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

B386082 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Marlies Brunner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.11.2015 · € 34.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Pralinen, Konfekt und Trüffel

Der Jahreszeit entsprechend stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen her. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es einen deftigen Mittagsimbiss.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter, falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

B386095 – Samstagsseminar **Freimann**
Gabriela Berger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.12.2015 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

B386100 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gabriela Berger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.12.2015 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Whiskey und Wein

Celtic Whisk(e)ys: Uisge beatha – Wasser des Lebens

Wir begeben uns auf eine Reise durch die gälische Whiskykultur. Es werden bis 10 Whisk(e)ys aus dem keltischen Einflussbereich verkostet. Wir vergleichen die irische und schottische Whisk(e)ygeschichte und -Herstellung und wagen einen Ausblick auf die zukünftige Entwicklung der Qualität, des Wertes und der Preise. Dazu gibt es Tipps zur richtigen Lagerung von Whisk(e)y zuhause. Die Whisk(e)y-Auswahl wird möglichst bei jedem Kurs neu zusammengestellt, sodass es auch für Wiederholungstäter immer Neues zu entdecken gibt.

B388090 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Fesl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 29.11.2015 · € 25.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 17 Plätze

(W)Einsteiger

Lassen Sie sich in die ebenso faszinierende, wie oft verwirrendes Welt des Weines einführen! Sie lernen die wichtigsten Weinregionen und Rebsorten mit ihren charakteristischen Merkmalen kennen und erfahren die grundlegenden Vorgänge bei der Weinbereitung. Bei der Degustation exemplarischer Weiß- und Rotweine erschließen sich Ihnen dann ganz konkret und vor allem genussvoll deren vielfältige Aromen- und Geschmacksvarianten.

B388540 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Frauke Gülberg · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 28.2.2016 · € 32.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 17 Plätze

Wein und Speise in Harmonie
Im Zusammenspiel zum perfekten Genusserlebnis

Sie erlernen, den passenden Wein für jeden Gang anhand der verwendeten Zutaten und ihrer Wechselwirkungen mit Säure, Süße und Alkoholgehalt der Weine auszuwählen. Bei einem Aperitif beschäftigen wir uns ein wenig mit der Theorie, wie unsere Wahrnehmung von Geschmack und Geruch von den Bestandteilen des Weins und der Speisen beeinflusst wird. Danach sind wir bereit für das Vier-Gänge-Menü, das von unserem Meisterkoch für Sie zubereitet wird und zu dem wir die passende Weinbegleitung erforschen.

B388675 – Samstagsseminar **Freimann**
Peter Lackner/Stefan Becker · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 31.10.2015 · € 35.– · Zuzüglich € 37.– Materialgeld · 16 Plätze

MVHS-Firmenkurse

Kontinuierliche berufliche Fortbildung ist unverzichtbarer Bestandteil der Weiterentwicklung in Unternehmen geworden.

Die MVHS bietet Ihnen auf Ihre Bedarfe zugeschnittene Kurse, Trainings und Lehrgänge zu allen Themen rund um die **Betriebswirtschaft**, den **beruflichen Wiedereinstieg** sowie zu allen Aspekten von **Kommunikation, Rhetorik und Führungskompetenz** im Beruf.

Ihre Ansprechpartnerin: Dr. Sandra Fuchs
Telefon (089) 27 37 34-44, E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Beruf und Karriere

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Das perfekte Vorstellungsgespräch

Viele sind nervös vor einem Vorstellungsgespräch. Und viele wissen nicht, was sie auf Fragen des Arbeitgebers am besten antworten sollen. Das werden wir ändern! Mithilfe dieses Bewerbungstrainings können Sie sich systematisch auf Ihr Vorstellungsgespräch vorbereiten. Sie lernen, wie Vorstellungsgespräche ablaufen, wie Sie auf klassische Bewerbungsfragen passende Antworten geben können, was Sie bei der richtigen Kleidung beachten sollten und wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen können, um beim Arbeitgeber in Erinnerung zu bleiben. Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf und eine für Sie passende Stellenanzeige mit.

B440121 – Samstagsseminar **Am Hart**
Karin Willmer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2015 · € 33.– · 14 Plätze · ♿

Der Job, der zu mir passt – Karrierecoaching

Der Beruf spielt im Leben eine wichtige Rolle. Wer Freude an seiner Arbeit hat, ist von sich aus motiviert, kann andere von seinen Fähigkeiten überzeugen und hat die Energie, dauerhaft gute Arbeit zu leisten. Im Coaching können Sie klären, wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen richtig einsetzen können. Was kann ich und was will ich? Was macht mir Freude und treibt mich an? In welchen Bereichen und Berufen kann ich meine Interessen und Fähigkeiten gewinnbringend einsetzen? Sie entwickeln Ihr persönliches Fähigkeiten- und Stärkenprofil, das zu einer zielgenaueren Berufsfindung führt und lernen, wie Sie sich als Experte profilieren und Ihre Ziele erreichen können.

B440155 **Hasenbergl**
Gisela Schultze-Bachmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.11. bis 17.12.2015 · € 124.– · 6 Plätze · ♿

Passende Stellen da finden, wo sonst niemand sucht

Nur jede dritte Stelle wird in Deutschland tatsächlich ausgeschrieben. Bei der klassischen Suche in Zeitungen oder im Internet bleiben also mehr als 66 Prozent der Chancen auf eine passende Stelle praktisch ungenutzt. Das können Sie ändern. Sie erhalten anhand praktischer Übungen einen Überblick, wie Sie sich in fünf Schritten diesen „verdeckten Arbeitsmarkt" erschließen und Stellen finden können, die wirklich zu Ihnen passen. Eine Jobsuche völlig ohne Bewerbungen, Lebensläufe und endlose Internet-Recherche.
Zielgruppe dieses Workshops sind Menschen, die nach passenden Jobs suchen wollen, statt sich passend zu machen und selbst mit System vorgehen, statt sich auf sogenannte „Experten" zu verlassen.

B440165 **Am Hart**
Manfred Fock · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.00 bis 19.30 Uhr · 19.2.2016 · € 16.– · 30 Plätze · ♿

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra" erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Online-Bewerbungstraining 2.0

Online-Stellenmärkte sind eine gängige Plattform für Jobsuchende und Arbeitgeber und 75 bis 100 Prozent der Bewerbungen werden mittlerweile per E-Mail versendet. Auch Soziale Netzwerke, wie zum Beispiel Facebook oder XING, werden von Arbeitssuchenden und Arbeitgebern genutzt. Im Kurs lernen Sie, was Sie bei Ihrer Mailbewerbung beachten müssen, und erhalten Hinweise zur Recherche von Stellenangeboten. Sie erhalten Informationen über Strategien, die stärkeres Interesse bei den Personalern wecken und dazu führen, dass Ihre Bewerbung nicht einfach „weggeklickt" wird. Weiter wird erklärt, was bei der Nutzung der Netzwerke zu beachten ist und welche Möglichkeiten diese bieten. Außerdem lernen Sie hilfreiche Tools, um Ihre Bewerbung und Zeugnisse E-Mail-gerecht zu erstellen und große Anhänge zu komprimieren. Nach dem Seminar kennen Sie die dos and don'ts und Fallstricke der Online-Bewerbung sowie die notwendigen technischen Voraussetzungen.
Bringen Sie Ihre bisher erstellten Bewerbungsunterlagen auf CD oder USB-Stick gerne mit.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Internet und Word.

B440185 – Samstagsseminar **Am Hart**
Ulrike Stammann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 9.1.2016 · € 33.– · 9 Plätze

Buchführung und Kaufmännische Kurse

Kaufmännischer Kompaktkurs

Der Kurs wendet sich an Personen, die keinen kaufmännischen Abschluss haben oder deren Ausbildung schon lange zurückliegt. Er ist auch für Berufsrückkehrer geeignet.
Kaufmännische Kenntnisse werden in allen Branchen und Berufen verlangt. Anhand vieler Beispiele erhalten Sie einen Überblick über folgende Inhalte: Rechnungswesen, Wirtschafts- und Vertragsrecht, Unternehmensorganisation, Marketing, Personalwesen, Steuern im betrieblichen Alltag, moderner Schriftverkehr und Büroorganisation.
In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.
Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

B440300 – Lehrgang **Am Hart**
Aaron Menzel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 12 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 202.– · 14 Plätze · ♿

Buchführung Grundlagen – Schnellkurs

Dieser Kurs ist für Personen, die sich Buchhaltungskenntnisse in kompakter Form aneignen wollen, für Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium geeignet.
Kursinhalt: Bedeutung der Buchführung und gesetzliche Bestimmungen, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf.
Als Lehrbuch wird die aktuelle Ausgabe von Kaufmännische Buchführung (Schmolke/Deitermann) verwendet. Sie erhalten das Buch im Kurs, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.

B440346 – Kompaktkurs **Hasenbergl**
Diana Gistel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22./23./24.1.2016 · € 107.– · 14 Plätze · ♿

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Buchführung mit Lexware – Grundlagen

Dieses Seminar führt Sie in die Praxis der Buchführung am PC ein. Bedeutung der Buchführung, Inventar und Bilanz, Buchen einfacher Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze. In diesem Kurs arbeiten Sie nach dem Einstieg in die Grundlagen der Buchführung mit dem Programm Lexware anhand diverser Übungsfirmen und praxisorientierter Fallarbeiten. Sie werden in die wesentlichen Merkmale dieser Software eingeführt und lernen die Möglichkeiten einer PC-gestützten Buchführung kennen. Darüber hinaus werden wichtige steuerliche Regelungen des Buchführungsalltags angesprochen. Sie erhalten ein Skript mit umfangreichen Informationen, Checklisten und Übersichten, die Kosten sind im Kurspreis enthalten.

B440350 **Am Hart**
Markus Maier · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 13.11. bis 11.12.2015 · € 175.– · 8 Plätze · ♿

Crashkurs Betriebswirtschaft

Betriebswirtschaftliches Grundwissen ist eine berufliche Schlüsselkompetenz für alle Branchen und Arbeitsbereiche. Nach diesem Crashkurs werden Sie betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und Begriffe besser verstehen. Kursinhalt: Einblick in das Rechnungswesen und in die Bilanz, betriebswirtschaftliche Kennzahlen, Grundlagen des Personalmanagements, Unternehmensformen, Marketing-Mix und Corporate Identity.

B440386 **Am Hart**
Jan Machacek · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo/di 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11./1.12.2015 · € 34.– · 14 Plätze · ♿

Office-Management und Marketing

Effiziente Dateiorganisation am PC

Finden Sie ein bestimmtes Dokument oder eine E-Mail nicht mehr? Das können Sie ändern. In diesem Seminar lernen Sie, Dateien und E-Mails effizient und übersichtlich in Ordnern zu verwalten und Ordnung in dem PC-Ordnerchaos zu schaffen.
Inhalte: Gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien; effiziente Nutzung von Laufwerken; Verschieben, Kopieren, Umbenennung und Löschen von Dateien; korrektes Speichern und Archivieren – auch auf externe Laufwerke; Löschen von Cookies und temporären Dateien; Umgang mit dem Papierkorb; Prüfen von Festplatten; Erkennen von und sicherer Umgang mit Spyware.

B440425 **Hasenbergl**
Nicole Bergdolt-Wagner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 5 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 20.1. bis 24.2.2016 · € 101.– · 9 Plätze · ♿

Innovationsmanagement und Kreativitätstechniken

Stillstand bedeutet Rückschritt und wirksames Innovationsmanagement ist zu einem entscheidenden beruflichen und strategischen Wettbewerbsvorteil geworden. Wie kommen Sie in Ihrem Beruf auf neue Ideen? Welche praxiserprobten Kreativitätstechniken gibt es, die im beruflichen Alltag eingesetzt werden können? Und was versteht man unter Innovationsmanagement?
Der Kurs richtet sich an Personen, die in ihrem beruflichen Umfeld in unterschiedlichster Weise kreativ sein müssen. In diesem Wochenendseminar lernen Sie, wie Sie verschiedene Instrumente nutzen, um Ideen zu finden, diese auszuwerten und umzusetzen, damit gewonnene Ideen zu Innovationen werden können.

B440520 – Wochenendseminar **Am Hart**
Marein Orre · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.11.2015 · € 55.– · 12 Plätze · ♿

Projektmanagement

Erfolgreiche Projektarbeit bedarf eines professionellen Trainings. Wir bieten Ihnen im PM-Kolleg ein Trainingsprogramm, das sich an internationalen Projektmanagement-Standards orientiert und aus vier aufeinander abgestimmten Bausteinen besteht: Grundlagen, Führung, Risiko- und Qualitätsmanagement & MS-Project. Anhand praktischer Fälle trainieren Sie im Wechsel von fachlicher Präsentation und Inputs, moderierten Workshops, Fallstudien, Rollenspielen und Coachings.

Die Seminare können auch unabhängig voneinander besucht werden. Einen Überblick aller Module, die im Programm Herbst/Winter 2015/2016 an der Münchner Volkshochschule angeboten werden, finden Sie im MVHS-Gesamtprogramm und auf www.mvhs.de

Nach Teilnahme an den 4 Modulen des Projektmanagement-Kollegs können Sie an einer Prüfung teilnehmen und erhalten nach Bestehen ein Zertifikat zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS). Wir beraten Sie gerne im Rahmen eines Infoabends zu den einzelnen Modulen.

Weitere Informationen zum Kolleg erhalten Sie auch unter Telefon (089) 27 37 34-44/30/33.

Projektmanagement-Kolleg – Infoabend

Projektmanagement wird zunehmend fester Bestandteil in Wirtschaftsunternehmen, aber auch in Einrichtungen unterschiedlichster Branchen. Hier erhalten Sie einen Überblick darüber, welche Elemente des Projektmanagements wesentlich für erfolgreiche Projekte sind und werden zum Projektmanagement-Kolleg der Münchner Volkshochschule – das aus vier aufeinander abgestimmten Modulen (Grundlagen, Führung, Risikomanagement, MS Project) besteht – und zur Prüfung Zertifizierter Projektmanager (MVHS) beraten.

Die beiden folgenden Seminare, „Grundlagen der Projektarbeit" und „Risiko- und Qualitätsmangement" sind Teil des Kollegs, können aber auch einzeln gebucht werden.

B440530 – Informationsveranstaltung **Innenstadt**
Angelos Kirianes · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 23.9.2015 · Gebührenfrei · 25 Plätze · ♿

Projektmanagement – Grundlagen der Projektarbeit

Projekte haben ihre eigenen Spielregeln und Notwendigkeiten – in diesem Wochenendseminar erlangen Sie grundlegende Kompetenzen für die Anwendung der wichtigsten Methoden und Techniken eines professionellen Projektmanagements und trainieren die zielorientierte und effiziente Umsetzung eines Projektes.
Folgende Fragen werden behandelt: Was ist Projektmanagement und was wird von Ihnen als Mitarbeiter, Teilprojekt- oder Projektleiter erwartet? Anhand theoretischer Abschnitte und praktischer Übungen erlernen Sie zentrale Grundlagen von der Initiierung, Planung, Realisierung, Monitoring und Controlling bis zum Abschluss und Nutzen eines Projektes. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die Ablauf- und Terminplanung sowie die Kapazitäten- und Kostenplanung eines Projektes. Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements.

Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (B440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

B440535 – Wochenendseminar **Schwabing**
Angelos Kirianes · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.10.2015 · € 149.– · 12 Plätze

Projektmanagement – Risiko- und Qualitätsmanagement

Was versteht man unter Risiko- und Qualitätsmanagement? Wie wenden Sie diese Instrumente an und welcher Mehrwert ergibt sich daraus? Was kann Ihr Beitrag als Mitarbeiter oder Projektleiter dazu sein? In theoretischen Abschnitten und praktischen Übungen erlernen Sie, wie Sie Risiken und Qualitätsanforderungen identifizieren, bewerten, kontrollieren und im Kostenmanagement abbilden können. Dabei trainieren Sie, einen eigenen Risiken- und Qualitätsplan zu erstellen. Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements.

Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (B440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

B440545 – Samstagsseminar **Schwabing**
Angelos Kirianes · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 9.30 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 76.– · 12 Plätze

Online-Marketing – Grundlagen und Chancen

Das Online-Marketing bietet interessante und schnell nutzbare Chancen. Fast alle Freiberufler wie auch kleinere oder mittlere Unternehmen haben inzwischen ihren Webauftritt, doch selten werden alle Möglichkeiten genutzt, die das Internet bietet. Was muss ein für mich geeignetes Online-Marketingkonzept enthalten? Was sind Blogs? Wie funktioniert Affiliate Marketing? Wie kann ich Soziale Netzwerke wie XING und Facebook für meine Zwecke nutzen? Wie kann ich meine Website optimieren? Wie finden mich meine Kunden? In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

B440610 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Jennifer Dean · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.2.2016 · € 76.– · 8 Plätze · ♿

Für Existenzgründer

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Existenzgründungsseminar

Der Gründerinnenworkshop EFFEKT! unterstützt Frauen und speziell Berufsrückkehrerinnen bei der Aufnahme einer freiberuflichen oder selbstständigen Erwerbstätigkeit. Das Seminar vermittelt das Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung von der Geschäftsidee über den Kundennutzen, zur Wettbewerbsanalyse bis hin zum Marketing – auch mit kleinem Budget. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem Businessplan. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, Ihren eigenen Businessplan fachgerecht zu erstellen, der ihnen sämtliche Entscheidungen für die Selbstständigkeit erleichtert. Die Teilnehmerinnen erhalten im Kurs einen Leitfaden und Arbeitsblätter, die sie gleich in der „Praxis" testen können. In diesem Seminar überprüfen Sie Chancen und Risiken Ihres zukünftigen Vorhabens und erarbeiten neue Perspektiven für Ihre Existenzgründung.

Der Workshop EFFEKT! findet in Kooperation mit dem Verein GründerRegio M statt. Danach besteht die Möglichkeit, weitere Unterstützung bei der Vorbereitung Ihrer Existenzgründung durch das Projekt guide des GründerRegio M e.V. zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter www.guide-muenchen.de, www.effekt-online.de

B440760 – Mediencampus **Am Hart**
Nur für Frauen · Melanie Schaudinn · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 9.30 bis 14.30 Uhr · 16.1. und 23.1.2016 · € 65.– · 14 Plätze · ♿

Rhetorik und persönliche Kompetenz

Professionelles Stimmtraining – Stimmig sein lohnt sich

Wie wirken Sie stimmlich auf Ihre Gesprächspartner? Hört man Ihnen zu? In Besprechungen, Kundenpräsentationen oder Vorstellungsgesprächen ist die Stimme maßgeblich daran beteiligt, dass Sie einen professionellen Eindruck hinterlassen. In vielen praktischen Stimm- und Körperübungen entdecken Sie die körperlichen Zusammenhänge rund um Atem und Stimme, Resonanzräume, klare Artikulation und Freude am Ausdruck. Ihre Stimme wird lebendiger, stärker, belastbarer und ausdrucksvoller. Techniken des Coaching helfen, das Erlernte im beruflichen Alltag zu etablieren.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und etwas zum Schreiben mit.

B451103 – Wochenendseminar **Schwabing**
Christiane Zöller · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 72.– · 12 Plätze

Stimme – Auftritt – Körpersprache

Der kompetente und bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöht die Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Sie lernen, Ihren Auftritt zu verbessern, gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Nach dem Seminar können Sie Trainingsmethoden für die Optimierung Ihres stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrucks anwenden. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Ihre Atmung, Körperhaltung, Gestik, Artikulation und Tonfall bewusster für den persönlichen Auftritt einsetzen.
Kursinhalt: Haltung, Wirkung und Raumpräsenz. Das eigene Wirkungspotenzial erkennen. Eine offene und natürliche Körpersprache entwickeln. Publikum interessieren und begeistern. Die eigene Stimme in Ihrer Wohlfühllage. Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen. Die Sprechmelodie: so kommen Ihre Inhalte auch wirklich an.

B451127 – Samstagsseminar **Am Hart**
Wolfram Völzke M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 36.– · 12 Plätze · ♿

Starke Stimme im Job

Der Idealfall: Ihr Arbeitsumfeld ist stressfrei, Ihre Kollegen oder Mitarbeiter lauschen gebannt Ihren Worten und Sie sind in Topform! Aber: Immer wieder erleben Sie Ihre Grenzen, weil Sie nur selten Traumbedingungen vorfinden. Unter der Leitung eines professionellen Schauspielers erfahren Sie, wie Sie mehr Ausdruck und Durchsetzungsvermögen in Ihre Stimme legen, wie Sie Überanstrengungen vermeiden und mit einem positiven akustischen Eindruck punkten. So hinterlassen Sie mit dem souveränen Einsatz von Sprache Ihre eigene stimmliche Visitenkarte. Ein alltagstaugliches Stimmtraining mit schnell umsetzbaren Sprech-Tools rundet diesen praxisnahen Tag ab.

B451138 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 31.1.2016 · € 49.– · 12 Plätze · ♿

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Rhetorik für Frauen

Eine eindeutige und klare Sprache überzeugt! Lernen Sie, sich und Ihre Anliegen verständlich und überzeugend darzustellen.
Kursinhalt: Klar und strukturiert sprechen; sich im Gespräch durchsetzen; diplomatisch und wirkungsvoll argumentieren; kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen; souverän mit Kritik und schwierigen Redesituationen umgehen; Körpersprache, Stimme, Sprechweise. Sie lernen Ihre bevorzugten Kommunikationsmuster kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie Ihren Standpunkt klar und deutlich präsentieren können.

B451250 – Wochenendseminar **Am Hart**
Nur für Frauen · Kathrin Winkler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.2.2016 · € 79.– · 12 Plätze · ♿

Rhetorik im Fokus: Freies und spontanes Reden

Der Komiker Heinz Erhardt formulierte das so: „Wird man unerwartet gebeten, eine Rede zu halten, so erschrecke man nicht, sondern fasse sich. Aber kurz!" Wir bewundern Leute, die aus dem Stegreif souverän formulieren können. Denn freies und spontanes Reden gilt zu Recht als eine der höchsten Stufen der Rhetorik. Vor allem dann, wenn dieses Sprechen auch noch lebendig und anschaulich ist. Im Kurs wird ausschließlich freies und spontanes Reden trainiert. Sie lernen, schnell und souverän einen Einstieg zu finden, Sprach- und Sprechbarrieren abzubauen, laut zu denken und Ihre Gedanken einfach und prägnant zu formulieren. Spontane Redeübungen verschiedenster Art werden Sie nach und nach dazu bringen, ein Meister der freien Rede zu werden.

B451270 – Samstagsseminar **Schwabing**
Walter Zauner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.1.2016 · € 50.– · 10 Plätze

---

Schwarze Rhetorik – Tipps und Kniffe durchschauen

Schwarze Rhetorik kann die Macht der Sprache zur Manipulation nutzen und so Ergebnisse erzielen, die das Gegenüber nicht wollte. Es lohnt sich, diese oft skrupellosen Taktiken und Tricks zu durchschauen – so werden Sie nicht über den Tisch gezogen und können auch rhetorische Fallen und schwierige Gesprächssituationen meistern. Nach dem Seminar kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche erkennen und abwehren.
Kursinhalt: Möglichkeiten und Techniken fairer und unfairer Kommunikation, Kränkung versus Wertschätzung, Techniken der Manipulation, typische Argumentationsfallen, Abwehrstrategien.

B451292 – Wochenendseminar **Am Hart**
Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.1.2016 · € 69.– · 12 Plätze · ♿

Begeistern Sie! Wirksame Tipps und Übungen für Ihren eindrucksvollen Vortrag

Wie begeistern und gewinnen Sie Ihre Zuhörer für Vorschläge, Ideen und anderes? Wie muss der Beginn eines Vortrags aussehen, damit Ihre Zuhörer von Anfang an mit Spannung folgen? Welche wichtigen Aufgaben erfüllen dabei die passende Körpersprache, eine positive Ausstrahlung – und Humor? Wie können Sie jenseits von PowerPoint faszinieren? Denn das Wichtigste sind Sie und nur Sie. Sie erhalten Tipps, die Sie sofort in geeigneten Übungen anwenden können. Nicht zuletzt lernen Sie, mit Lampenfieber lockerer umzugehen: Vom Lampenfieber zur Vorfreude! Auch der Spaßfaktor wird bei diesem Kurs ganz bestimmt nicht zu kurz kommen.
Für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Rhetorik erforderlich.

B451320 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Walter Zauner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.3.2016 · € 47.– · 12 Plätze · ♿

Der erste Eindruck – souverän auftreten

Innerhalb von wenigen Sekunden bilden wir uns ein Urteil über eine Person, über Sympathie und Kompetenz. Der erste Eindruck bestimmt, ob ein Vorstellungs- oder Verkaufsgespräch gut verläuft und entscheidet über eine positive Atmosphäre – beruflich wie privat. Sie lernen, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten deutlicher wahrzunehmen und sie zu verbessern.
Kursinhalt: Das Geheimnis der positiven Ausstrahlung, meine Wirkung auf andere, Stärken-Schwächen-Analysen, Selbst- und Fremdbild, nonverbale Grundlagen der Kommunikation.

B451330 – Wochenendseminar **Freimann**
Kerstin Kuner · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.10.2015 · € 51.– · 14 Plätze

Stressmanagement – mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Wie kann man trotz hoher Arbeitsbelastung langfristig produktiv, gesund und zufrieden bleiben? Diese Frage wird immer wichtiger und gleichzeitig schwieriger zu beantworten. Im Kurs reflektieren Sie: „Wie und auf welche Weise tue ich das, was ich tue?" und geben sich Ihre persönliche Antwort auf den Umgang mit Stress, den Erhalt Ihrer Energie und die Steigerung Ihres Wohlbefindens. Sie lernen effektive Werkzeuge und Techniken kennen, um sich schnell zu entspannen und Ihre ungeliebte Angewohnheiten im Umgang mit Druck ändern zu können.

B451380 **Am Hart**
Claudia Pusch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 26.11.2015 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

Rente ante portas – und was kommt jetzt?

Der Beruf nimmt über Jahrzehnte einen Großteil unserer Lebenszeit ein. Die Pläne für das Leben in der Rente sind meist groß. In diesem Coaching-Workshop ziehen Sie Bilanz und entwerfen Ihren Fahrplan für ein erfülltes Leben im Ruhestand. Welche Wünsche haben Sie, sind diese realistisch und wie können Sie Ihre Stärken und Kompetenzen, die Sie jahrelang im Beruf erfolgreich eingebracht haben, auch im Ruhestand für sich nutzen? Diese Fragen klären Sie im Wechsel von Einzel- und Kleingruppenübungen, begleitet von professionellem Feedback. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Buntstifte mit.

B451377 – Samstagsseminar **Schwabing**
Anke Jarré · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 49.– · 8 Plätze

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Kommunikation und soziale Kompetenz

Networking für Frauen

Egal, ob Sie sich beruflich neu orientieren, die Karriereleiter erklimmen oder als Freiberuflerin Aufträge generieren möchten: ein Netzwerk tragfähiger Beziehungen bietet Sicherheit und Unterstützung, aber auch neue Impulse und Freude am Teamwork. Der Kurs zeigt Methoden, Werkzeuge und konkrete Schritte für erfolgreiches Networking. Was bedeutet Networking? Wie kann ich durch gezieltes Netzwerken private oder berufliche Ziele erreichen? Welche inoffiziellen Spielregeln, Tipps und Tricks gibt es? Welche Methoden gibt es? Wie erstelle ich eine wirkungsvolle „Elevator Speech" (Selbstmarketing)?

B451510 **Am Hart**
Nur für Frauen · Tatjana Nuding · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 · € 19.– · 12 Plätze · ♿

Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

In diesem Training können Sie Ihren Blick schärfen für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und zu geben. Die Themen: welche Botschaften vermittle ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Praktische Übungen zur Selbstpräsentation. Das Seminar vermittelt Ihnen Grundlagen für mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen.

B451535 – Samstagsseminar **Am Hart**
Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30.1.2016 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Gesprächs- und Verhandlungsführung

Geschickte Gesprächs- und Verhandlungsführung setzt voraus, dass Sie Kommunikationsstrukturen schnell erkennen und das eigene Verhalten verschiedenen Verhandlungspartnern gegenüber flexibel gestalten können.
Kursinhalt: situationsgerechtes Auftreten, aktives Zuhören, den roten Faden behalten, verständliche und knappe Formulierungen, Umgang mit Kritik und Konfliktsituationen, verbales und nonverbales Verhalten. Wie wecke ich Interesse für meine Vorschläge und wie kann ich andere vom Wert meiner Arbeit überzeugen? In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

B451582 – Kompaktkurs **Am Hart**
Anja Klotz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi bis fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 4.11. bis 6.11.2015 · € 74.– · 12 Plätze · ♿

Business Entertainment – Moderationstraining mit Humor

Wie lenken Sie erfolgreich die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf Ihre Ideen? Wie bewegen Sie Ihre Kollegen, Mitarbeiter oder Vorgesetzte dazu, neue Ideen umzusetzen? In diesem Workshop kombinieren Sie bewährte Moderationstechniken mit motivierenden Werkzeugen des Business Entertainments. Sie lernen, wie Sie auch trockene Themen lebendig moderieren und damit eine Alternative zu langweiligen Pinnwand oder Flipchart-Moderationen bieten.

B451605 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Kirsten Kruck · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 49.– · 12 Plätze · ♿

Konstruktiver Umgang mit schwierigen Kollegen, Mitarbeitern oder Kunden

Wenn Sie beruflich viel mit anderen zu tun haben, ist es notwendig, dass Sie sich schnell und kompetent auf Ihre Gesprächspartner einstellen können und auch mit sogenannten schwierigen Menschen gut zurechtkommen. Sie lernen, Ihre persönlichen „Problem-Charaktere" besser zu verstehen und erfahren in Übungen, mit welchen Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien Sie auch in diesen Situationen sicherer und souveräner reagieren können.
Kursinhalt: Was sind für mich schwierige Menschen? Warum agieren sie problematisch? Taktiken und Manipulationsversuche besser durchschauen; sicherer Umgang mit Nörglern, Besserwissern und Vielrednern; Win-win-Situationen für alle Beteiligten herstellen; Kommunikationsbarrieren erkennen und auflösen; konstruktiv Kritik üben.

B451612 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14./15.11.2015 · € 83.– · 12 Plätze · ♿

Mut zum Nein – Grenzen setzen im Job

Viele leiden unter Überlastung und dem ständigen Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen ist deshalb elementar wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wie kann ich das schaffen, ohne meine Arbeitsbeziehungen zu gefährden? Ein „Nein" ist nicht gleichbedeutend mit Konfrontation. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Facetten von Nein-Sagen kennen. Dabei finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen passt, um sie in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

B451618 – Samstagsseminar **Am Hart**
Gisela Kaiser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.2.2016 · € 23.– · 12 Plätze · ♿

Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.
Kursinhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

B451646 – Samstagsseminar **Am Hart**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.2.2016 · € 30.– · 12 Plätze · ♿

Junge Volkshochschule
Crashkurs Ausstrahlung und Auftreten

Manche Menschen wirken gleich sympathisch und ihnen öffnen sich schnell viele Türen. Andere, die vielleicht etwas zurückhaltender sind, tun sich da schwerer. Dies ist im privaten Bereich wichtig, aber auch bei Referaten, Bewerbungsgesprächen oder ganz allgemein im Beruf.
Kursinhalt: Der erste Eindruck, Körpersprache und selbstsicherer Blickkontakt, positive Ausstrahlung, klare und direkte Kommunikation, Schlagfertigkeit.

B451667 **Hasenbergl**
Für Jugendliche · Ralph Willmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 13.12.2015 · € 16.– · ermäßigte Gebühr · 14 Plätze · ♿

Schreibtechniken

Wie führe ich meinen Chef?

Im beruflichen Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen Führung „von unten" – ohne Macht und Weisungsbefugnis gefragt ist. In diesem Seminar lernen Sie Strategien, um Ihren Einflussbereich optimal auszuschöpfen und die Kommunikation mit der Führungskraft zu erleichtern. Sie analysieren problematische Situationen und deren Ursachen im beruflichen Alltag. Anhand von praktischen Beispielen erarbeiten Sie sich Ihre persönlichen Methoden der Gesprächsführung, um Ihre Ziele selbstbewusster vertreten und besser durchsetzen zu können.

B451752 – Wochenendseminar **Am Hart**
Nikolaus Röpfl/Noch nicht bekannt · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4./5.12.2015 · € 62.– · 12 Plätze · ♿

Schreibtechniken

Maschinenschreiben am PC
Zehn-Finger-Tastschreiben in sechs Stunden

Nach nur sechs Stunden Unterricht blind mit zehn Fingern auf der Tastatur schreiben! Dass dieses Konzept hält, was es verspricht, haben unsere erfahrenen Dozentinnen getestet und bestätigt. Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

B475360 **Hasenbergl**
Rainer Schiller · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x mo 10.00 bis 12.00 Uhr · 12.10. bis 26.10.2015 · € 69.– · 11 Plätze · ♿

B475364 – Wochenendkurs **Am Hart**
Für Jugendliche · Marianne Sieger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.12. und 19.12.2015 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ♿

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V. (vff) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 70 000.– bereitgestellt.

Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Computer und Internet

Unsere Angebote in der Münchner Stadtbibliothek finden Sie unter kurz&gut ab Seite 9.

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Grundlagen

Windows & Mac

PC-Grundkurs mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit einem Windows 8.1-PC lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Startseite, Apps, Windows-Desktop und Windows-Explorer; Texte erstellen mit WordPad; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten; Systemeinstellungen.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

B475550 **Hasenbergl**
Rainer Schiller · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 8 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10. bis 14.12.2015 · € 249.– · 12 Plätze · ♿

Einführungskurs Intensiv: Computer-Grundkurs mit Windows 8 und Einführungskurs Office 2013

Sie haben keine Computerkenntnisse und suchen einen Einführungskurs, der Ihnen einen umfassenden Überblick über die PC-Nutzung im Büro bietet.
Kursinhalt: Arbeitstechniken am Windows-PC; Dateimanagement und -ablage; Texteingabe, Schrift- und Absatzformatierungen mit Word; Änderungen im Seitenlayout; Drucken und Speichern von Dokumenten; Excel-Zellen adressieren, Inhalte formatieren; Rechenzeichen in Excel; einfache Berechnungen mit Zelladressen; Editieren und Anpassen von Tabellen; erste einfache Funktionen; Einsatz der PowerPoint-Designs; Texteingabe, -korrektur. Schriftformatierung; Einfügen von Grafikelementen; Umgang mit Folien; Präsentieren, Speichern und Drucken; Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen (ohne Exchange-Zugriff).

B475600 **Am Hart**
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 11 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11.2015 bis 4.2.2016 · € 329.– · 8 Plätze · ♿

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Internet & Social Media

Google für alles: Chrome, Drive, Mail, Google+, Maps, Earth, Street View, Picasa und mehr aus den Google-Labors

Google ist die beliebteste Suchmaschine im Web. Doch der Internetgigant offeriert auch Dutzende hochwertige Dienste und Tools: das neue Drive bietet kostenfreien Cloudspeicher, Google+ konkurriert mit Facebook, Chrome ist einer der beliebtesten Webbrowser; mit Google Translate übersetzen Sie Texte in die verschiedensten Sprachen; mit Google Maps, Earth und Street View lokalisieren Sie Urlaubsorte oder Immobilien. Im Kurs nehmen wir diese und andere Dienste aus den Google-Labs unter die Lupe und thematisieren deren Risiken und Alternativen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B475735 **Am Hart**
Wilhelm Weller · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.12. und 14.12.2015 · € 59.– · 8 Plätze · ♿

So funktioniert Facebook

Facebook hat sich zur weltweit größten Social-Media-Plattform entwickelt und ein Ende dieser Erfolgsgeschichte ist nicht absehbar. Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Facebook funktioniert, wie Sie Ihr Profil einrichten, Statusmeldungen schreiben, Ihr persönliches Netzwerk ausbauen und die Privatsphäre-Einstellungen optimal anpassen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Bildern und Videos die Chronik aufpeppen, die Gruppenfunktion nutzen und unerwünschte Nachrichten ausblenden. Ein Ausblick auf Unternehmensseiten bei Facebook runden den Kurs ab.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit.

B475810 **Hasenbergl**
Serhad Güldürsün · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.11.2015 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

So funktioniert Google+

Google+ hat durch seine interessante Funktionsvielfalt viele Freunde gewonnen. Schritt für Schritt entdecken Sie im Kurs die Werkzeuge und Dienste von Google+. Sie richten sich Ihr eigenes Google+-Konto ein, gestalten eine Profilseite und konfigurieren die Privatsphäre-Einstellungen so, dass Sie jederzeit Kontrolle über Ihre Daten haben. Wir zeigen Ihnen zudem, wie Sie sich mit anderen Google+-Mitgliedern vernetzen, diese in Kreisen organisieren und Hangout-Videokonferenzen durchführen können.
Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie bereits über gute PC-Kenntnisse verfügen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine online abrufbare E-Mail-Adresse und gültige Zugangsdaten mit.

B475820 **Am Hart**
Wilhelm Weller · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.2.2016 · € 29.– · 8 Plätze · ♿

Social-Media-Werkstatt
Twitter, Facebook, Instagram & Co. verstehen und nutzen

Facebook, Instagram & Co. sind allgegenwärtige Kommunikationsmittel unseres Alltags geworden. Wollen Sie wissen, welche Dienste es gibt, welche für Sie privat oder beruflich interessant sein könnten und wie sie funktionieren? Nach einem Input-Vortrag am ersten Abend werden Ihre Fragen zu Social Media gesammelt. Am zweiten Kurstag erkunden Sie die facettenreiche Welt des Social Web. Dabei werden Ihre Fragen anhand praktischer Beispiele nachvollziehbar beantwortet und aktuelle Trends wie auch die Themen Datenschutz und Privatsphäre besprochen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B475850 **Hasenbergl**
Katja Vater · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.11.2015 · € 79.– · 12 Plätze · ♿

Smartphones & Tablets

Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen!

Google's Betriebssystem Android ist die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. In diesem Kurs unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Androiden individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Geräts wie auch den integrierten Internet-Browser und die Termin- und Kontaktverwaltung kennen und setzen den Hosentaschen-PC als Foto-/Videokamera und MP3-Player ein.

Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone zum Unterricht mit.

B475903 **Hasenbergl**
Mustafa Birdal Cicek · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.11.2015 · € 39.– · 10 Plätze · ♿

Android-Smartphones und -Tablets effektiv nutzen Aufbaukurs

Tauchen Sie tiefer in die Einstellungen und Anwendungen ihres Androiden ein und lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät gegen Diebstahl und Viren absichern, es mit Social Web-Plattformen vernetzen und den Dateiaustausch mit Clouddiensten konfigurieren. Sie erfahren weiterhin, wie Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit Ihrem PC synchronisieren, Inhalte ausdrucken, das Gerät als Hotspot konfigurieren etc. Auch zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Gerät im beruflichen Umfeld optimal einsetzen und welche Apps Sie dafür unbedingt brauchen.
Die Inhalte des Kurses werden am Beispiel des Samsung S3-Smartphones mit Android-Version 4.x demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs „Jetzt lerne ich mein Android-Smartphone kennen!".

Bitte bringen Sie Ihre Endgeräte mit USB-Kabel und Ladegerät zum Unterricht mit.

B475922 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Stefan Spring · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.12.2015 · € 69.– · 10 Plätze · ♿

Computerkurs für Migrantinnen

Computerkurs für Frauen

Ich möchte einen Brief schreiben? Wo kann ich den Brief speichern? Wie funktioniert das Internet? Wie finde ich etwas im Internet? Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie, wie ein Computer funktioniert, was Sie damit machen können. Sie lernen das Word-System und das Internet kennen. Und Sie können alles fragen, was Sie über die Nutzung des Computers wissen wollen, auch wenn Sie nicht perfekt Deutsch sprechen.

B475510 **Hasenbergl**
Nur für Frauen · Dorita Hubel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 5 x mo 10.00 bis 12.15 Uhr · 23.11. bis 21.12.2015 · € 20.– · 10 Plätze · ♿

Computer und Internet

Betriebssysteme und Hardware

iMac-Praxis für Windows-Nutzer

Sie kennen Windows oder arbeiten mit Windows und möchten wissen, was am Mac OS X dran ist, wo es anders ist und wo man bei der Nutzung umdenken sollte.
Kursinhalt: Unterschiede zur Windows-Bedienung; Umgang mit Maus und Tastatur; Benutzeroberfläche; Finder; Dateisysteme und Ansichten; Umgang mit dem Dock; Systemeinstellungen; Programminstallationen; Tipps für Umsteiger.

B476035 **Hasenbergl**
Peter Eisenberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.12.2015 · € 39.– · 12 Plätze · ♿

Best Practices im IT-Service-Management
Vorbereitung für ITIL v3 Foundation-Prüfung

Kursinhalt: Überblick über ITIL v3-Servicelebenszyklus und Zertifizierungsschema; Service-Management in der Praxis; einzelne Komponenten von ITIL-Servicelebenszyklus – Service Strategie, Service Design, Service Transition, Service Operation, Continual Service Improvement – für jede Komponente werden Ziele und Aufgaben, Umfang, Schlüsselkonzepte und -prozesse systematisch kontrolliert; Vorbereitung auf den Foundation-Zertifizierungstest.
Teilnehmende des Kurses können am Freitag, den 8.1.2016, um 18.00 Uhr die ITIL-Foundation-Prüfung ablegen. Die Prüfungsgebühr von € 199.– ist bei Prüfungsanmeldung an die ATO zu entrichten.

B476050 – Wochenendkurs **Hasenbergl**
Vadim Gutyrchik · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x so 9.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 6.12. bis 20.12.2015 · € 219.– · 8 Plätze · ♿

Datenmanagement & Sicherheit

Dateimanagement mit Windows

Hat sich auch bei Ihnen im Datei-Ordner das Chaos eingeschlichen und Sie finden das ein oder andere Dokument nicht mehr? Festplatten, USB-Sticks etc. nehmen immer größere Datenmengen an Dokumente und Photos auf. Deshalb ist Ordnung halten – auch auf dem PC – wichtig.
Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows-Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren.

B476110 **Hasenbergl**
Rainer Schiller · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.12.2015 · € 39.– · 8 Plätze · ♿

Sicher surfen – sicher im Web!

Die Diskussion um Online-Durchsuchung und Bundestrojaner hat viele Internetnutzer endgültig für das Thema Sicherheit im Web sensibilisiert. Welche Gefahren und Risiken drohen im Netz tatsächlich? Wie kann ich mich vor Viren, Würmern und Trojanern schützen? Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks und Programme kennen, mit denen Sie für bestmögliche Sicherheit beim Surfen und E-Mail-Empfang sorgen.
Kursinhalt: Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen, Antiviren-Software installieren und aktualisieren, Cookie-Manager einrichten und eine Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren. Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools. Auch für Einsteiger geeignet!

B476270 **Am Hart**
Maximilian Gödel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.11. und 17.11.2015 · € 59.– · 8 Plätze · ♿

Office und Office-Anwendungen

Einführungskurs: Office 2013

In dieser praktischen Einführung lernen Sie die aktuellen Office 2013-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook kennen. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Texte in Word erfassen, korrigieren, formatieren, layouten, drucken und speichern; Excel-Zellen adressieren, formatieren und berechnen; Editieren und Anpassen von Tabellen; einfache Funktionen; PowerPoint-Designs nutzen, Texteingabe und -korrektur, Schriftformatierung; Einsatz von Grafikelementen und Umgang mit Folien; Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen (ohne Exchange-Zugriff).

B476440 **Am Hart**
Hermann Gusmik · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11. bis 15.12.2015 · € 129.– · 8 Plätze · ♿

B476445 **Hasenbergl**
Dr. Francis Binayo · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 1.2.2016 · € 129.– · 12 Plätze · ♿

Word 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten die Techniken der Textverarbeitung effizient mit Word einsetzen können.
Kursinhalt: Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung; Zeichen-, Absatz-, Seiten- und Dokumentformatierungen; Verwenden und Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen; Einsatz von Tabellen, Grafiken und Formen; Serienbriefe erstellen und automatisierte Texteingaben; Korrektur- und Überarbeitungsfunktionen; Gestaltung mehrseitiger Dokumente mit Inhaltsverzeichnis und Kopf- und Fußzeilen.

B476510 – Kompaktkurs **Hasenbergl**
N.N. · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo/di/do 9.00 bis 16.00 Uhr · 2./3./5.11.2015 · € 189.– · 12 Plätze · ♿

Workshop: Mit Word 2013 rationell arbeiten

Sie arbeiten bereits mit Word und möchten Tipps und Tricks für das schnellere Arbeiten in der täglichen Praxis?
Voraussetzung sind gute Grundkenntnisse in Word.
Kursinhalt: Schnellbausteine einfügen; Briefköpfe als Dokumentvorlage nutzen; die ausgefeilte Tabellenfunktion nutzen; Flyer und mehrspaltige Texte; Inhaltsverzeichnisse auf Knopfdruck mit Formatvorlagen; unterschiedliche Seitennummerierungen in Kopf- und Fußzeilen; Grafik-Dateien bearbeiten und positionieren; Formatvorlagen und Inhaltsverzeichnisse für lange Dokumente.

B476540 – Samstagsseminar **Am Hart**
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.12.2015 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Excel 2013: Grundlagen

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten mit Excel Tabellen berechnen, formatieren und effektiv in Diagrammform präsentieren.
Kursinhalt: Grundlagen der Tabellenbearbeitung; Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Diagramme erstellen und bearbeiten und Gestaltungsmöglichkeiten nutzen; Arbeitsmappen verwalten; Einsatz von Designs und Formatvorlagen; Daten sortieren und filtern; Arbeiten mit umfangreichen Tabellen.

B476580 – Wochenendkurs **Am Hart**
Günther Holzinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.11. bis 28.11.2015 · € 189.– · 8 Plätze · ♿

B476584 – Samstagskurs **Am Hart**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16.1. bis 30.1.2016 · € 189.– · 8 Plätze · ♿

B476588 – Kompaktkurs **Hasenbergl**
N.N. · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo/di/do 9.00 bis 16.00 Uhr · 1./2./4.2.2016 · € 189.– · 8 Plätze · ♿

Datenbanken

Access 2013: Grundlagen für Datenbankentwickler

Sie können sicher mit dem Computer, Daten und Ordnern umgehen und möchten eine Datenbank mit allen erforderlichen Funktionalitäten erstellen können.
Kursinhalt: Grundlagen der Datenbankerstellung mit Access; Umgang mit Tabellen; Beziehungen und Indizes; Dateneingabe und -bearbeitung; Formulare erstellen und gestalten; Suchen und Sortieren; Einsatz von Filtern; Erstellen von Abfragen und Standardberichten.

B476780 **Am Hart**
Roland Schneewind · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11. bis 16.12.2015 · € 189.– · 8 Plätze · ♿

Einführungskurs: Datenbankdesign mit MySQL

Voraussetzung sind MS-Access-Kenntnisse.
Kursinhalt: Installation der notwendigen Tools und Systeme; Einführung in das relationale Datenbankmodell/Datenbankdesign am Beispiel mit MySQL; die grafische Erstellung mit „MySQL – Workbench" (Forward-Engineering); Modifizierung und Dokumentation einer Datenbank; beispielhaftes Reverse-Engineering an einer bestehenden Datenbank in MySQL.

B476830 – Sonntagsseminar **Hasenbergl**
Raimund Ittlinger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 29.11.2015 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

Besuchen Sie den MVHS-Mediencampus!

Hier finden Sie Kurse der Münchner Volkshochschule, bei denen Sie **online- und medienunterstützt lernen** können.

In den Bereichen Musik, Bildende Kunst, Fotografie, Gesundheit, Kochkultur, Computer & Internet, Mediendidaktik, Deutsch, Englisch und weiteren Sprachen bieten wir Ihnen **mediengestützte Kurse** mit einem ausgewogenen Mix von **Online-Lernen** und **Präsenzveranstaltungen** vor Ort.

Sie erkennen unsere online-unterstützten Kurse am Hinweis **Mediencampus** in den Kursdaten.

Im Internet finden Sie dieses Angebot unter:
www.mvhs.de/mediencampus

Web-Design & Web-Entwicklung

Responsive Webdesign
Anpassungsfähige Website-Layouts gestalten und umsetzen

Das Responsive Webdesign ist aktuell der wichtigste Ansatz im Webdesign. Damit lassen sich Webseiten erstellen, die sich an die Bildschirmauflösungen anpassen und gleichermaßen auf Desktop-PCs, Tablets und Smartphones funktionieren. Im Kurs lernen Sie an praktischen Beispielen Webseiten responsive zu gestalten und erfahren Lösungen für gängige, damit verbundene Probleme.
Kursinhalt: Grundprinzip des Responsive Webdesign (RWD); flexible Layouts erstellen; fluid grid und fluid images; „Mobile first" und „Desktop first"; Navigationen im RWD; Performance-Optimierungen; Tipps und nützliche Tools.
Voraussetzung: sehr gute HTML- und CSS-Kenntnisse.

B477278 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Dr. Florence Maurice · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.10.2015 · € 79.– · 8 Plätze · ♿

Weblogs und Websites mit WordPress
Content Management nach dem Tagebuchprinzip

Über 200 Millionen Websites basieren bereits auf der kostenlosen Software WordPress. Leicht zu installieren und einfach administrierbar wird WordPress für unterschiedlichste Blogs, aber auch für die Realisierung umfangreicher Websites eingesetzt. Hunderte kostenloser PlugIns und Layoutvorlagen erfüllen dabei fast jeden Gestaltungs- und Funktionswunsch. WordPress bietet beste Voraussetzungen, um Webseiten für Suchmaschinen zu optimieren.
Kursinhalt: Installation und Konfiguration von WordPress; Aufbau der Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen und PlugIns; Multi-User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.
Voraussetzung: sichere PC-Kenntnisse.

B477363 **Hasenbergl**
Markus Zarte · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 2 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.12. bis 8.12.2015 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.12.2015 · € 99.– · 12 Plätze · ♿

WordPress für Profis

Die beliebte Blog-Software WordPress ist schnell installiert und in ihrer Grundausstattung sofort einsatzbereit. Es bietet aber auch für alle, die ihren Webauftritt individueller gestalten wollen, eine Vielzahl von Anpassungsmöglichkeiten, von sinnvollen Erweiterungen und Gadgets bis hin zur selbsterstellten Designvorlage, dem Theme.
Kursinhalt: Einsatz von Menüs und Widgets; Grundlagen der Theme-Technik; von der grafischen Vorlage zum HTML-Template; individuelle Designvorlage (Theme) entwickeln; Erweiterungen installieren und konfigurieren; Multi-Blog-Funktion aktivieren.
An den Kurs schließt sich eine dreiwöchige Online-Phase an, in der die Teilnehmenden auf der Lernplattform der Münchner Volkshochschule (www.mvhs-online.de) mit dem Dozenten und untereinander in Kontakt bleiben und Fachfragen bearbeiten können. Die Kursleitung schaltet sich dabei regelmäßig zu und gibt bei Fragen und Problemstellungen Hilfestellung.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs „Weblogs und Websites mit WordPress: Content Management nach dem Tagebuchprinzip", HTML- und CSS-Kenntnisse, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil.

B477372 – Mediencampus **Hasenbergl**
Markus Zarte · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 26.1.2016 · € 129.– · 12 Plätze · ♿

Die 1&1 MyWebsite – Mit dem Webbaukasten von 1&1 zum professionellen Internetauftritt

Mit der 1&1 MyWebsite (ehemals Do-it-Yourself-Homepage) erstellen Firmen, Freiberufler oder Vereine in wenigen Minuten eine professionelle Homepage – ohne Programmierkenntnisse. Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundbegriffe des Webdesigns und gestalten mit dem 1&1-Homepage-Baukasten einen kompletten Internetauftritt.
Kursinhalt: Grundbegriffe des Webdesigns; Anmeldeschritte; Branche und Designvorlage wählen; Webadresse festlegen; E-Mail-Adresse anlegen; Texte eingeben und bearbeiten; Bilder einfügen; Navigation anpassen; Impressum erstellen; Kontaktformular; RSS-Feeds und andere Funktionen hinzufügen; Verknüpfung mit Google Maps; Einbinden von Widgets und HTML-Elementen; Tipps und Tricks.
Voraussetzung: sichere PC- und Windows-Kenntnisse.

B477400 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11.2015 · € 69.– · 8 Plätze · ♿

Einfach, schnell, ohne Vorkenntnisse
Ein eigener Webauftritt mit dem WIX Homepage-Baukasten

Der WIX Homepage-Baukasten ist ein spezielles HTML5-Content-Management-System, mit dessen Werkzeugen man ohne Vorkenntnisse direkt im Browser eine Webseite gestalten kann.
Kursinhalt: Registrieren und anmelden; passende Website-Vorlage wählen und anpassen; neue Seiten anlegen; Text, Bild und Verlinkungen einfügen; Kopf- und Fußzeile bearbeiten; Bildergalerie und andere Module bzw. externe Add-ons verwenden; Social-Media-Icons einbetten; Vorschaufunktion nutzen und Website veröffentlichen; Hinweise zur Suchmaschinenoptimierung; verfügbare Preismodelle von kostenlos bis zum Premium-Paket.
Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse.

B477420 **Am Hart**
Martin Wiedemann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.1. und 3.2.2016 · € 69.– · 8 Plätze · ♿

Online Marketing & Web-Trends

Affiliate-Marketing
Erfolgreiches Internet-Marketing mit Partnerprogrammen

Gerade für kleinere und mittlere Unternehmen, die über begrenzte Marketing-Budgets verfügen, bieten webbasierte Partnerprogramme ein effektives Instrument, die eigenen Produkte und Dienstleistungen zu bewerben. Webseitenbetreiber wiederum, die als Publisher Produktwerbungen bzw. Partnerlinks auf ihren Seiten platzieren, finden in den Provisionsmodellen des Affiliate-Marketing eine einfache Einnahmequelle – und das weitgehend ohne Risiko. In diesem Kurs erfahren Sie, was Affiliate-Marketing ist, für wen es sich eignet, wie es funktioniert und finanziert wird, welche Affiliate-Netzwerke es gibt und wie Sie die richtigen Partner finden.

B477520 – Samstagsseminar **Am Hart**
Torsten Doppler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.10.2015 · € 79.– · 8 Plätze

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Der eigene Online-Shop
Wege zur professionellen Shop-Lösung

Das Wachstum des Internethandels ist ungebrochen. Immer mehr Menschen erkennen die Vorteile beim Einkauf von Waren und Dienstleistungen im Web. Wollen Sie selbst einen Online-Shop eröffnen, gilt es, einige wichtige Dinge zu berücksichtigen. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten, einen eigenen Online-Shop einzurichten, und erfahren, wie Sie die passende Lösung auswählen und einsetzen. Kursinhalt: Marktüberblick, Vor- und Nachteile verschiedener Online-Shop-Modelle; Planung eines Online-Shops mit Anforderungsanalyse; Praxisbeispiele.
Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse.
Hilfreich ist eine gültige E-Mail-Adresse mit Online-Zugang.

B477623 **Am Hart**
Thomas Kraehe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.1.2016 · € 39.– · 8 Plätze · ♿

Top-Positionen für Ihre Website
Erfolg durch Suchmaschinenoptimierung

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Webmaster und Marketingverantwortliche erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten – auch mit Einsatz geeigneter Software wie IBP – bei Google & Co. verbessern.
Kursinhalt: Bedeutung von Onlinemarketing und Webpromotion; Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse; Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking; Site- und Suchmaschinenoptimierung, Nutzen von Web 2.0-Diensten; Tricks und Tools.
Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse.

B477660 **Am Hart**
Wilhelm Weller · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.10. und 28.10.2015 · € 69.– · 8 Plätze · ♿

Suchmaschinenoptimierung mit Google Webmaster Tools

Mit den Google Webmaster Tools verfügen Websitebetreiber über eine erstaunliche Werkzeugsammlung, mit der sich Webseiten analysieren und gezielt für Suchmaschinen optimieren lassen.
Kursinhalt: Google Webmaster Tools konfigurieren; Einbinden der bevorzugten Domain, Festlegen der Crawling-Geschwindigkeit; Analysetools im Überblick; Hinzufügen einer XML-Sitemap; Analyse von Verlinkungen und Suchbegriffen; Umgang mit Sitelinks und URL-Parametern; Indexierungsstatus und Crawling-Fehler auswerten; Hinweise auf Optimierungspotenzial nutzen.
Voraussetzungen: sichere PC-Kenntnisse; aktives Google-Konto und FTP-Zugang zur eigenen Website sollte vorhanden sein.

B477670 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Serhad Güldürsün · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 89.– · 12 Plätze · ♿

Grafik-Anwendungen für Design & Layout

Grundkurs InDesign CS – auf dem iMac

InDesign ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbögen, Visitenkarten usw. Voraussetzung sind gute Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit einer Office-Anwendung.
Kursinhalt: Layout einrichten; Nutzen der Layout-Tools; Textrahmen erstellen und editieren; Verwendung von Formaten und Vorlagen; Arbeiten mit Tabellen; Erstellen von individuellen Pfaden; Einführung in das Arbeiten mit Objekten; Bilder und Grafiken importieren und nachbearbeiten; Erstellen einfacher Layouts.

B478120 – Wochenendkurs **Hasenbergl**
Afra Klein · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 1 x sa/2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.1. bis 31.1.2016 · € 199.– · 12 Plätze · ♿

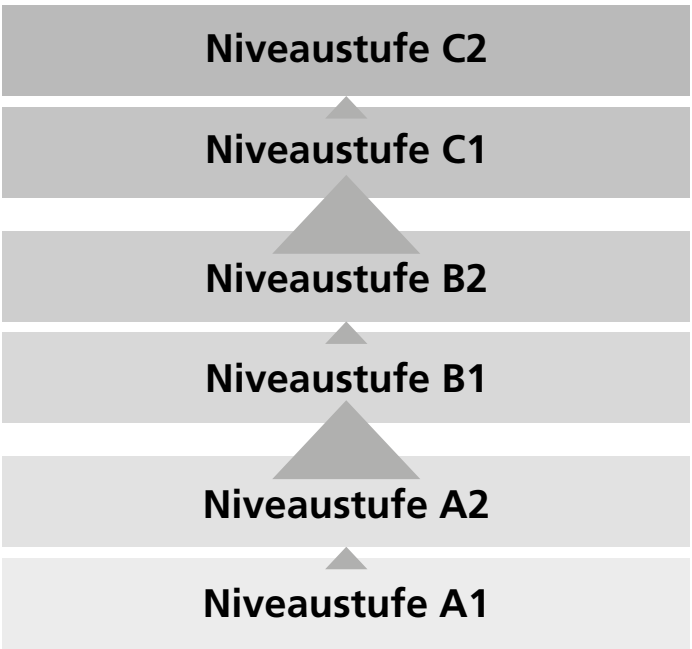
Sprachen lernen – mit System!

Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System. Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, und Sie können international anerkannte Prüfungen bei uns ablegen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen haben Experten aus den Mitgliedsländern der Europäischen Union im Jahr 1997 entwickelt. Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2.
In ganz Europa lernen Menschen Sprachen nach diesem System.

Die Kurzbeschreibung der Voraussetzungen und Inhalte für jede Niveaustufe finden Sie am Beginn der jeweiligen Rubrik in unserem Kursangebot. Dort sind auch die Prüfungen genannt, die Sie in dieser Stufe ablegen können – oft direkt bei der Münchner Volkshochschule, die für viele Sprachzertifikate anerkanntes Prüfungszentrum ist.



Die Vorteile auf einen Blick

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen bedeutet für Sie:

- ein transparentes, einheitliches System mit sechs Niveaustufen
- europaweit vergleichbare und anerkannte Sprachkenntnisse
- ein aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen

Gerne beraten wir Sie auch persönlich!

Persönliche Sprachberatung für alle Sprachen:
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Wir helfen Ihnen gerne bei der Wahl des richtigen Kurses, informieren Sie über Zertifikate und Prüfungen und beraten Sie in allen Fragen zu Ihrem individuellen Lernweg.

Dänisch

A2

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! Hueber Verlag, Lehrbuch ISBN 978-3-19-005379-7 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025379-1

Ab Lektion 9
B558272 **Schwabing**
Elisabeth Stritzek-Rauner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 12 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 115.– · 8 Plätze

Ab Lektion 17
B558280 **Schwabing**
Elisabeth Stritzek-Rauner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 12 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 128.– · 6 Plätze

Englisch

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

A1 – Auffrischung

Mit den folgenden Kursen können Sie Ihr Englisch innerhalb eines Semesters kontinuierlich oder kompakt auffrischen.
Diese Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (entsprechend ein bis zwei Jahre Englisch), aber wieder von vorn beginnen möchten. Für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben, sind diese Kurse nicht geeignet.

A1 Auffrischung – Semesterkurs

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa 2–3 Jahre), aber wieder von vorne beginnen möchten. In diesem Kurs bearbeiten Sie das gesamte Lehrbuch.
Bitte mitbringen: Intermezzo Englisch A1 (ISBN 978-3-19-009600-8), Hueber Verlag

B521238 **Am Hart**
Liam Hogan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 23.10. bis 11.12.2015 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

B521242 **Am Hart**
Farah Hasan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 15.1. bis 26.2.2016 · € 131.– · 10 Plätze · ♿

A1 Auffrischung kompakt ohne Lehrbuch

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben (etwa 2–3 Jahre), aber wieder von vorne wiederholen möchten.
In der Kursgebühr sind € 3.– für zusätzliches Material enthalten.

B521284 – Ferienkurs **Hasenbergl**
Nicola Thomas · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 2.11. bis 5.11.2015 · € 85.– · 10 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

A2 einmal wöchentlich

Bitte mitbringen: English Unlimited A2, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539903-7), Cambridge University Press/Klett Verlag

Lektion 1–4
B521558 **Hasenbergl**
Jane Fielding · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze · ♿

Lektion 9–12
B521578 **Schwabing**
Sharon Silvey · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

A2 Start Talking

Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, aber es Ihnen schwer fällt, spontan zu sprechen, dann bieten Ihnen der Kurs Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre Sprechen zu üben. Das Kursbuch bietet Unterstützung für Grammatik und Wortschatz, der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Sprechens.

Bitte mitbringen: Move Elementary, Coursebook with CD-ROM (ISBN 978-3-19-442964-2), Macmillan/Hueber Verlag

B521716 **Am Hart**
Liam Hogan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 8.1. bis 19.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

A2 Auffrischung einmal wöchentlich

In diesen Kursen bearbeiten Sie das komplette Lehrbuch und frischen damit die gesamte Stufe A2 auf.

Bitte mitbringen: Brush up A2, Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-190-02936-6), Hueber Verlag

B521808 **Freimann**
Gerlinde Stauffer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 6 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 24.2.2016 · € 124.– · 8 Plätze

B521812 **Moosach**
Juliane Rätscher · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 10 x di 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.11.2015 bis 26.1.2016 · € 125.– · 10 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Einen Kurs der Stufe B1 können Sie belegen, wenn Sie auf Englisch mindestens Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen können, die mit Bereichen von grundlegender Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Reisen), wenn Sie über vertraute und geläufige Dinge spontan sprechen sowie die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben können.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich persönlich beraten zu lassen.

B1 einmal wöchentlich
Lektion 13–14 plus Festigung

Bitte mitbringen: English Unlimited B1, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539906-8), Cambridge University Press/Klett Verlag

B522224 **Moosach**
Damion Sanchez · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 12 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze

B1 Conversation

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans. The course fee includes material provided by the teacher.

B522320 **Schwabing**
Michael Owens · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze

B522324 **Moosach**
Marius Dimter · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 13 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 138.– · 8 Plätze

B1 Conversation in the morning

Practise and improve your spoken English by talking about everyday topics such as free time, travelling, experiences and plans.
The course fee includes material provided by the teacher.

B522366 **Am Hart**
Sinéad De Barra · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 12 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 22.10.2015 bis 28.1.2016 · € 115.– · 10 Plätze · ♿

B522368 **Am Hart**
Pamela Ellis · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B1 Refresher once a week

Reactivate your English in one semester: you will revise grammar areas such as the basic tenses, adverbs of frequency, verbs followed by -ing or infinitives and there will also be some speaking practice. The contents of the whole coursebook will be covered within the course.

Please bring: Brush Up B1, Kurs- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-190-02937-2), Hueber Verlag

B522404 **Milbertshofen**
Jane Fielding · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium · Freiligrathstr. 71 · 10 x do 18.30 bis 20.30 Uhr · 12.11.2015 bis 28.1.2016 · € 125.– · 10 Plätze

B1 Refresher – without coursebook

Looking to refresh your English without a long term commitment? Revise level B1 in one of the following intensive courses.
This course is meant for those who:
- want to refresh their forgotten school English
- want to re-engage their English before the new semester begins
- feel the need for a quick revision of B1 before continuing on to a B2 course
- haven´t used English for a while and don´t want to lose touch with the language

The course fee includes the material provided by the teacher.

B522418 – Ferienkurs **Am Hart**
Helmut Ettenhuber · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.11. bis 6.11.2015 · € 97.– · 10 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

If you can answer yes to all/most of the questions below, you can start with the B2 level.

Can you understand the main points of clear standard input on familiar matters regularly encountered in work, school, free time, etc.? Can you deal with most situations likely to arise while travelling in an area where the language is spoken? Can you produce simple connected text and topics which are familiar or of personal interest? Can you describe experiences and events, dreams, hopes and ambitions and briefly give reasons and explanations for opinions and plans?

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

B2 once a week

Please bring: English Unlimited B2, Coursebook with e-Portfolio DVD-ROM and CDs (ISBN 978-3-12-539909-9), Cambridge University Press/Klett Verlag

Unit 1–4
B522608 **Hasenbergl**
Hella Oliver · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 12 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 15.10.2015 bis 21.1.2016 · € 165.– · 8 Plätze · ♿

Unit 9–10 (slow pace)
B522624 **Schwabing**
Alison Demmer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

Unit 9–12
B522632 **Schwabing**
Elena Lupas · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.10.2015 bis 26.1.2016 · € 132.– · 6 Plätze

B2 Conversation in the morning

These courses are designed for practising and improving your spoken English. We will focus on a wide range of interesting topics and activities to make you feel more confident with spontaneous conversations and your listening comprehension, while also helping to increase your vocabulary and accuracy in pronunciation.
The course fee includes the material provided by the teacher.

B522748 **Am Hart**
Pamela Ellis · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 143.– · 10 Plätze · ♿

B2 The News – Conversation Course

Come and talk about daily news! We will use up-to-date stories from newspapers from English-speaking countries and look at the vocabulary we need to talk about the related topics and other news. You will get a lot of practice that you need when you want to discuss current events.

B522780 **Schwabing**
Michael Owens · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 140.– · 10 Plätze

B2 Refresher once a week

Perhaps you learned English at school but have not used it much since then. You don´t want to complete the whole of this level but would prefer to reactivate what you already know.In this course, you will practise your spoken English and review grammatical structures including the tenses, sentence structure, prepositions and if-clauses. You will also extend your vocabulary as well as improve your reading and listening skills.

Please bring: A New Start Refresher B2, Coursebook with Home Study (ISBN 978-3-464-20240-1), Cornelsen Verlag.

B522834 **Schwabing**
Jade Jaguar · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 145.– · 8 Plätze

Englisch für den Beruf

English for Work A2

Wenn Sie Ihre Grundkenntnisse (entsprechend ca. 4–5 Jahre Schulenglisch) aktiv im Berufsalltag anwenden möchten (z. B. Telefonate, Notizen, Betreuung von Besuchern, Small Talk), dann lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit diesen Anforderungen und Situationen. Sie lernen viele neue Wörter aus dem Berufsalltag kennen und verwenden.

In der Kursgebühr ist die Freischaltung für Macmillan English Campus während des Kurses enthalten.
Bitte mitbringen: In Company Elementary Second Edition, Student's Book (ISBN 978-3-19-002981-5) Macmillan/Hueber Verlag.

B524124 – Mediencampus **Hasenbergl**
Jane Fielding · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 143.– inklusive Freischaltung für Macmillan English Campus · 10 Plätze · ♿

English for Work A2 Kompakt

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch (ca. vier Jahre Schulenglisch), mit denen Sie sich zwar im Urlaub verständlich machen können, aber wenn Sie englischsprachigen Anrufern oder Besuchern in Ihrer Firma Auskunft geben müssen, fällt es Ihnen schwer, spontan zu reagieren? Der folgende Kurs hilft Ihnen, in beruflichen Standardsituationen wie z. B. beim Telefonieren und beim Erteilen und Entgegennehmen von Informationen in englischer Sprache besser zurechtzukommen.

B524134 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Catherine Finn · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.1.2016 · € 54.– · 8 Plätze · ♿

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Französisch

Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6166

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

A1 Intensiv – Teil 1, Lektion 1–5

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen:
Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, Klett Verlag

B530132 **Am Hart**
Dr. Daniel Hauptmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11. bis 16.12.2015 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.11.2015 · € 119.– · 12 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B530144

A1 Intensiv – Teil 2, Lektion 6–9

Für Teilnehmende, die bereits einen Intensivkurs oder einen Semesterkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben bzw. entsprechende Kenntnisse mitbringen.
Bitte mitbringen: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, Klett Verlag

B530144 **Am Hart**
Dr. Daniel Hauptmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 3.2.2016 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 23.1.2016 · € 85.– · 12 Plätze · ♿

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs. Vous pouvez vous „débrouiller" dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt. Vous pouvez raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée. € 3.– sont compris dans le prix du cours pour le matériel mis à disposition.

B2 Intensiv – Préparation à l'examen DELF B2

Ce cour vous prépare à l'examen du DELF B2 et vous permettent d'affiner votre compréhension (orale et écrite) et votre expression (notamment orale).

B531668 **Schwabing**
Annie Geissler · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 9 x di 18.15 bis 20.15 Uhr · 10.11.2015 bis 26.1.2016 · € 124.– · 8 Plätze

B2 Préparation au Diplôme du Français des affaires DFA1

Ce cours personnalisé s'adresse à des participants qui doivent utiliser le français comme langue de travail dans le domaine de la communication professionnelle (activités variées en fonction du quotidien d'une entreprise, maîtrise de la langue des affaires, simulation de la négociation). Ce cours est destiné aux apprenants qui ont étudié le français au moins pendant cinq ans. Dans ce cours, nous vous préparons aussi en option au Diplôme du Français des affaires 1er degré, le DFA1, un examen officiel de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris, reconnu internationalement par les milieux professionnels.

B531671 **Schwabing**
Micheline Funke · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 16.11.2015 bis 25.1.2016 · € 83.– · 8 Plätze

Italienisch

Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6148

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

A1 Für den Urlaub 1 – einmal wöchentlich
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie planen, Urlaub in Italien zu machen, sprechen aber noch kein Italienisch und wollen es daher rasch lernen? In diesen neun Treffen lernen Sie die Grundzüge der italienischen Sprache und Grammatik, damit Sie sich in Italien verständigen können.
Bitte mitbringen: Italienisch für den Urlaub A1, ISBN 978-3-12-525315-5, Klett Verlag

B533003 **Milbertshofen**
Elisa Santangelo · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium · Freiligrathstr. 71 · 9 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.10. bis 22.12.2015 · € 85.– · 10 Plätze

A1 Für den Urlaub 2 – einmal wöchentlich
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Italienisch für den Urlaub 1 aus dem vorigen Semester.
Bitte mitbringen: Italienisch für den Urlaub A1, ISBN 978-3-12-525315-5, Klett Verlag

B533008 **Freimann**
Dalia Crimi · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · 10 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2015 · € 104.– · 8 Plätze

A1 Für den Urlaub 1 – Kompakt
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Urlaub benötigen.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

B533011 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Barbara Govetto · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 58.– · 10 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B533020

A1 Für den Urlaub 2 – Kompakt
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten, haben schon den ersten Kompaktkurs Italienisch für den Urlaub 1 besucht oder verfügen über entsprechende Basiskenntnisse? An diesem Wochenende werden Sie typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen, die Sie für Ihren Urlaub benötigen, erweitern und einüben. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

B533020 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Barbara Govetto · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.1.2016 · € 58.– · 10 Plätze · ♿

A1 Intensiv einmal wöchentlich – Teil 1 ab Januar, Lektion 1–5

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen:
Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533138 **Am Hart**
Fiorella Palini · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 1.2.2016 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 16./17.1.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse – rasches Lerntempo Lektion 1–4

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533220 **Schwabing**
Erika Schiralli · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 127.– · 12 Plätze

---

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse – rasches Lerntempo kurzer Kurs, Lektion 5–7

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533232 **Am Hart**
Fiorella Palini · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 5.10. bis 14.12.2015 · € 132.– · 10 Plätze · ♿

A1 rasches Lerntempo einmal wöchentlich Lektion 8–10

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Das hohe Lerntempo erfordert regelmäßigen Kursbesuch und intensive zusätzliche Lernarbeit zu Hause.

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

B533265 **Schwabing**
Erika Schiralli · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 127.– · 10 Plätze

---

A1 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die im moderaten Lerntempo Sprachkompetenzen im Italienischen erwerben möchten.

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

Lektion 4–6
B533303 **Hasenbergl**
Elisa Santangelo · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 125.– · 12 Plätze · ♿

Lektion 7–9
B533331 **Hasenbergl**
Fiorella Palini · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 11 x di 18.00 bis 20.00 Uhr · 6.10. bis 22.12.2015 · € 125.– · 12 Plätze · ♿

B533334 **Moosach**
Valeria Vezzani · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 14 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

---

A1 Auffrischung am Wochenende in der Seidlvilla

B533514 – Wochenendseminar **Schwabing**
Cristiano Melloni · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23./24.1.2016 · € 68.– · 10 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Als Abschluss der Niveaustufe A2 können Sie die Prüfung CELI 1 (Certificato di conoscenza dell'italiano) ablegen.

A2 einmal wöchentlich – rasches Lerntempo
Lektion 8–10

Bitte mitbringen: Chiaro! A2, ISBN 978-3-19-005449-7, Hueber Verlag

B533732 **Schwabing**
Erika Schiralli · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze

A2 einmal wöchentlich – moderates Lerntempo
Lektion 10 und Auffrischung

Bitte mitbringen: Chiaro! A2, ISBN 978-3-19-005449-7, Hueber Verlag

B533774 **Hasenbergl**
Fiorella Palini · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 10 x do 18.00 bis 20.15 Uhr · 8.10. bis 17.12.2015 · € 165.– · 6 Plätze · ♿

A2 Grammatik-Auffrischung: Kompakt am Wochenende

In diesem Kurs wird die Grammatik des Niveaus A2 als Vorbereitung auf die Prüfung CELI 1 wiederholt. Dieser Kurs ist aber auch eine kompakte Auffrischungsmöglichkeit für all diejenigen, die nicht die CELI-Prüfung ablegen möchten.

B533911 – Wochenendseminar **Schwabing**
Elena Taddia · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 7./8.11.2015 · € 66.– · 8 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Als Abschluss der Niveaustufe B1 können Sie die Prüfung CELI 2 (Certificato di conoscenza dell'italiano) ablegen.

B1 einmal wöchentlich Auffrischung

In diesen Kursen werden Ihre bereits erworbenen sprachlichen Kompetenzen aus dem Niveau B1 (wieder) aktiviert und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
€ 3.– für Lehrmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

B534405 **Schwabing**
Erika Schiralli · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 148.– · 8 Plätze

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

I corsi di livello C1 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti.
A compimento del livello C1 potete sostenere l'esame per conseguire il CELI 4 (Certificato di conoscenza dell'italiano).

C1 Conversazione (senza libro)

Questo corso si rivolga a partecipanti che hanno ottime conoscenze della lingua italiana e che desiderano conoscere meglio la realtà italiana del presente e del passato.
€ 3.– per il materiale distribuito a lezione sono inclusi nel prezzo.

B535038 **Schwabing**
Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 146.– · 6 Plätze

Lingua e Cucina: l'Italia in cucina a Natale

Il Natale è la festa più importante dell'anno, un momento speciale in cui la famiglia si riunisce, soprattutto a tavola. In questo corso parleremo delle usanze tipiche che caratterizzano le feste natalizie e vedremo insieme alcuni piatti della tradizione culinaria italiana per il cenone della Vigilia, per il pranzo di Natale e per la cena di Capodanno.
Antipasti, primi, secondi, contorni e naturalmente i dolci delle feste il tutto accompagnato da buon vino, per finire con una coppa di spumante per brindare al nuovo anno!
Sono richieste buone conoscenze dell'italiano.
Bitte kleine Vorratsdosen für Kostproben mitbringen.

B535890 – Samstagsseminar **Freimann**
Barbara Giua · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 5.12.2015 · € 35.– · Vor Ort zu zahlen: € 20.– Materialgeld · 12 Plätze

Russisch

A2 Grundlegende Kenntnisse

Auf der Stufe A2 werden Sie mit Strukturen und Wortschatz des Russischen so weit vertraut, dass Sie sich im Bereich des täglichen Lebens verständigen, entsprechende Texte – auch berufsbezogene – erfassen sowie eigene kürzere Texte schreiben können.

Voraussetzungen: Abschluss des Lehrbuches Otlitschno! A1 oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Einstufung auch online möglich: www.hueber.de/otlitschno
Lernzeit: 120 bis 150 Unterrichtsstunden

A2 – Ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004478-8 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-014478-5

B555544 **Am Hart**
Svetlana Podolskaia · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 18.30 bis 20.45 Uhr · 15.10.2015 bis 14.1.2016 · € 145.– · 8 Plätze · ♿

Schwedisch

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Anfängerkurs – ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Javisst! Hueber Verlag,
Kursbuch ISBN 978-3-19-005405-3 und
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015405-0

B556515 **Schwabing**
Jennifer Weißenberger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb ·
4 x fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 4 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 16./17.10.,
20./21.11., 11./12.12.2015 und 15./16.1.2016 · € 157.– · 12 Plätze

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Svenska – språket, landet och kulturen

Vi samtalar om dagsteman. Vi läser aktuella texter och lyssnar på visor och sånger och läser en bok som hemlektyr. I samband med det diskuterar vi innehållet och stilen och tittar närmare på grammatiken och övar uttalet.
Bitte mitbringen: Rivstart B1+B2, textbok ISBN 978-3-12-527974-2
und övningsbok ISBN 978-3-12-527975-9

B556750 **Schwabing**
Leif Yngborn · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 4 x fr
18.00 bis 20.00 Uhr · 4 x sa 10.00 bis 13.45 Uhr · 16./17.10.,
13./14.11., 4./5.12.2015 und 8./9.1.2016 · € 164.– · 6 Plätze

Sprache und Kultur

Schwedische Songs und Lieder – Svenska sånger och visor 1
Weihnachtslieder, Tanzlieder und andere

Singen Sie mit uns die stimmungsvollen schwedischen Advents- und Weihnachtslieder, die fröhlichen und lustigen Tanzlieder, die rund um den Weihnachtsbaum gesungen und getanzt werden. Wir lesen die Songtexte zusammen, übersetzen sie und diskutieren den Inhalt.
Für alle Fans von schwedischen Liedern geeignet mit Schwedisch-Kenntnissen etwa ab A2/B1.

B556787 **Schwabing**
Leif Yngborn · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis
13.00 Uhr · 12.12.2015 · € 21.– · 12 Plätze

Schwedische Songs und Lieder – Svenska sånger och visor 2
Rock, Pop und andere Songs

Lieder und Songs anzuhören oder zu singen ist eine angenehme und interessante Art, Sprachen zu erlernen. Dies gilt besonders für das Schwedische mit seinem großen Liederschatz, beginnend mit Carl Michael Bellman (Ende des 18. Jahrhunderts) bis zu den heutigen Pop- und Rocksongs. Wir lesen die Songtexte zusammen, übersetzen sie und diskutieren den Inhalt.
Für alle Fans von schwedischen Liedern geeignet mit Schwedisch-Kenntnissen etwa ab A2/B1.

B556790 **Schwabing**
Leif Yngborn · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis
13.00 Uhr · 16.1.2016 · € 21.– · 12 Plätze

Spanisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/spanisch-test. Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6153

Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

A1 – Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

A1 Intensiv ab Oktober
für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540141 **Am Hart**
Fernando Robles Castiñeiras · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 23.10. bis 20.11.2015 · € 69.– · 14 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B540161

B540143 **Moosach**
N.N. · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 6 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 7.10. bis 25.11.2015 · € 69.– · 14 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B540163

A1 Intensiv ab November
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 5–8

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540161 **Am Hart**
Fernando Robles Castiñeiras · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.11. bis 18.12.2015 · € 69.– · 12 Plätze · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B540189

B540163 **Moosach**
N.N. · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 6 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 2.12.2015 bis 27.1.2016 · € 69.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B540189

A1 Intensiv ab Januar
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 9–12

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540189 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.2. bis 26.2.2016 · € 69.– · 12 Plätze · ♿

A1 Spanisch für den Urlaub – kompakt ab Januar
Sprechtraining für Anfänger ohne Vorkenntnisse

B540335 – Wochenendseminar **Am Hart**
Andrea María Busl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 30./31.1.2016 · € 77.– · 12 Plätze · ♿

A1 Spanisch kurz und bündig – Zweite Etappe
Lektion 3–5

In sieben oder acht Abenden bewältigen Sie die zweite Etappe.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540419 **Schwabing**
Teresita Oramas de Singer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 7 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 5.10. bis 23.11.2015 · € 60.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B540423

A1 Spanisch kurz und bündig – Dritte Etappe
Lektion 6–7

In sieben Abenden bewältigen Sie die dritte Etappe.
Nach Abschluss der dritten Etappe können Sie im nächsten Semester in einem Kurs einmal wöchentlich ab Lektion 9 weiterlernen.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540423 **Schwabing**
Teresita Oramas de Singer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 7 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 30.11.2015 bis 1.2.2016 · € 60.– · 12 Plätze

A1 Einmal wöchentlich ab Oktober
für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Lektion 1–4

Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540519 **Am Hart**
Virginia Mellizo Guazo · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 119.– · 14 Plätze · ♿

A1 Einmal wöchentlich
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lektion 9–12

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

B540657 **Am Hart**
Virginia Mellizo Guazo · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 119.– · 12 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

A2 Intensiv ab Oktober, Lektion 1–6

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541123 **Schwabing**
Alicia Bartolomé Ruiz-Colmenares · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.10. bis 26.11.2015 · € 119.– · 12 Plätze · Fortsetzungsmöglichkeit: B541137

A2 Intensiv ab November/Dezember, Lektion 7–12

Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541137 **Schwabing**
Alicia Bartolomé Ruiz-Colmenares · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 3.12.2015 bis 28.1.2016 · € 119.– · 12 Plätze

Türkisch

A2 Einmal wöchentlich, Lektion 1–4

Für Teilnehmende, die bereits mehrere Semesterkurse besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben (siehe Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B541517 **Moosach**
Carmen Garnacho Serrano · Mittelschule · Leipziger Str. 7 · 13 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 122.– · 10 Plätze

A2 Übungskurs
Practicar y perfeccionar

Dieser Kurs macht Sie fit für den Einstieg in B1. Vertiefung der Grammatik von A2 und leichte Konversation.
Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

B541813 **Milbertshofen**
Virginia Mellizo Guazo · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium · Freiligrathstr. 71 · 10 x do 18.30 bis 20.30 Uhr · 8.10. bis 17.12.2015 · € 138.– · 8 Plätze

Sprache und Kultur

Cocinar y charlar – Spanisch kochen und plaudern (A1/A2)

Bei einem Gang durch die Bars verschiedener spanischer Städte lernen wir deren köstliche Tapas kennen und vorzubereiten: albóndigas, gambas al ajillo, revueltos usw. Auch der häusliche Herd der Familien mit seinen Rezepten für den Alltag und für besondere Tage öffnet uns eine Welt der Traditionen und Volksfeste, bei denen die Küche stets eine zentrale Rolle spielt. Während wir kochen und essen, unterhalten wir uns darüber und über vieles mehr, natürlich auf Spanisch. Dabei üben wir wie nebenbei die Alltagssprache und erweitern den Wortschatz.
Für Teilnehmende mit Spanischkenntnissen ab Ende A1.

B544631 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Emilia Sánchez Seco · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.1.2016 · € 45.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Türkisch

Ein Angebot speziell für Seniorinnen und Senioren finden Sie unter der Rubrik Senioren Volkshochschule.

Einstiegskurs Türkisch

Sie interessieren sich für die Sprache Türkisch und deren Kultur?
In diesen Kursen machen Sie die ersten Schritte für alltägliche Situationen und einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten. Auch die Grundregeln der türkischen Sprache werden am Rande gestreift. Material im Kurs erhältlich.

B557010 – Samstagskurs **Am Hart**
Suna Huhnd · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 11.00 bis 12.30 Uhr · 17.10. und 24.10.2015 · € 21.– · 12 Plätze · ♿

B557012 – Samstagsseminar **Gasteig**
Suna Huhnd · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.2.2016 · € 21.– · 12 Plätze · ♿

Deutsch als Muttersprache

Sie sprechen Deutsch wie eine Muttersprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter vertiefen? Lese- und Schreibkompetenz sind wichtige Säulen in der beruflichen und privaten Weiterentwicklung. Sprache stellt Verbindungen her zu den Anderen und der Welt und drückt die eigene Persönlichkeit in einzigartiger Weise aus. Hier finden Sie ein vielfältiges Kursangebot, mit dem Sie Ihren Sprachauftritt in Wort und Schrift perfektionieren können. Damit Sie auf die täglichen Anforderungen sprachlich angemessen reagieren und eigene Ziele besser verwirklichen können.

Grammatik und Rechtschreibung

Intensiv-Seminar: Grammatik und Rechtschreibung

Mit diesem Intensiv-Tagesseminar verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Regeländerungen bei der Getrennt- und Zusammenschreibung, Groß- und Kleinschreibung, Worttrennung und Zeichensetzung. Sie frischen dabei Ihre Grammatikkenntnisse auf und erweitern diese, um selbstständig Fragen der Rechtschreibung und sprachliche Zweifelsfälle lösen zu können. Tipps zu elektronischen und Papier-Nachschlagewerken runden den Kurstag ab.

B601111 – Samstagsseminar **Am Hart**
Yücel Özyürek · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 5.12.2015 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Grammatik pur

Wer sich für Grammatik interessiert, bekommt Struktur, Klarheit und Ordnung serviert. Hier werden Sie fit gemacht in Grundwissen der deutschen Grammatik wie Deklination und Fälle, Konjugation, Wortarten und Satzglieder. Es geht um Klarheit und Struktur in Sachen Sprache, damit Sie gelassen und souverän Ihre Texte richtig schreiben können und Ihnen keine „Fälle" mehr davonschwimmen.

B601141 – Samstagsseminar **Schwabing**
Yücel Özyürek · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.11.2015 · € 38.– · 12 Plätze

Besser im schriftlichen Ausdruck
Mit Übungen zu Rechtschreibung und Zeichensetzung

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Berufstätige, die ihr Deutsch hinsichtlich schriftlichen Ausdrucks, sprachlicher Korrektheit und Rechtschreibung verbessern wollen. Er ist auch als Auffrischung nach langer Lernpause ideal. Sie erhalten das Handwerkszeug zum Verfassen von Geschäftsbriefen, E-Mails und Berichten und trainieren dabei Rechtschreibung sowie Kommaregeln anhand von Diktaten und selbstformulierten Texten. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikbereiche, auf die wir bei der Formulierung von komplexen Texten immer wieder stoßen, besprochen.

B601155 **Schwabing**
Lucia Turrisi · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 6 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.10., 13./27.11., 11.12.2015, 15.1. und 29.1.2016 · € 90.– · 12 Plätze

Sprachkultur und Stilkunde

Sprachkompetenz und Wortgewandtheit

Sie haben das Gefühl, sich nicht immer „gewählt" ausdrücken zu können? Die deutsche Sprache birgt viele Feinheiten, die im täglichen Sprachgebrauch oft untergehen. Hier trainieren Sie Sprachkompetenz und Wortgewandtheit, um auch auf sprachlich unsicherem Parkett mit Eloquenz und stilsicherem Einsatz von idiomatischen Redewendungen, Bonmots und Fremdwörtern sowie mit korrektem Gebrauch der deutschen Grammatik ein wenig mehr glänzen zu können.

B604333 – Samstagsseminar **Am Hart**
Fredrik Ahnsjö M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.2.2016 · € 38.– · 12 Plätze · ♿

Deutsch – Integrationskurse

Alle Integrationskurse der Münchner Volkshochschule werden nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt.

Mit diesen Kursen wenden wir uns an Zuwanderer und deren Familienangehörige. Der Unterricht bezieht die besonderen Erfahrungen und Bedürfnisse dieser Teilnehmenden mit ein und orientiert sich thematisch an der konkreten Lebenssituation von Zuwanderern. Je nach Vorkenntnissen und Lernerfahrung kann zwischen drei verschiedenen Kurstypen gewählt werden. Spezielle Integrationskurse bieten wir an für Frauen, Eltern und Jugendliche sowie für Teilnehmende, die die lateinische Schrift erlernen möchten. Am Vormittag und Nachmittag bieten wir parallel zu vielen Kursen kostenlose Kinderbetreuung an.

Ein ausführliches Beratungsgespräch und ein entsprechender Einstufungstest sollen bei der Auswahl des richtigen Kurses helfen. Dabei werden wir unterstützt von einer Vielzahl muttersprachlicher Beraterinnen und Berater. In Zusammenarbeit mit den Migrationsberatungsstellen (Arbeiterwohlfahrt, Caritas und Innere Mission) sowie dem Jugendmigrationsdienst der Arbeiterwohlfahrt erhalten unsere Teilnehmenden darüber hinaus Beratung und Begleitung, um sich in Alltag und Beruf gut zurecht zu finden.

Aufbau
Teilnehmende mit einem Berechtigungsschein für einen Integrationskurs erhalten 600 bis 900 Unterrichtseinheiten Deutschunterricht sowie 60 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs.

Im Anschluss an den Deutschkurs kann die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (A2–B1) abgelegt werden, im Anschluss an den Orientierungskurs der Test „Leben in Deutschland" (LiD), der bei Erreichen der entsprechenden Punktzahl den Einbürgerungstest ersetzt.

Bei Nichterreichen des Niveaus B1 besteht die Möglichkeit, weitere 300 Unterrichtseinheiten Deutschunterricht zu besuchen.

Bei freien Plätzen können auch Teilnehmende ohne Berechtigungsschein an den Kursen teilnehmen.

Gebühren
Ermäßigungen sind in fast allen Kursen möglich.
Für Selbstzahler gelten die Regelungen der Münchner Volkshochschule, für Teilnehmende mit Berechtigungsschein die Bestimmungen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).
Teilnehmende, die noch nie eine Fremdsprache erlernt haben, verweisen wir auf die Integrationskurse des Kurstyps 1, für die Sie sich in der Landwehrstraße 46 anmelden können.
Telefon (089) 5442 40-14 (allgemeine Auskünfte)

Was bedeutet Kurstyp 1, 2 oder 3?
In der Grundstufe sind alle Integrationskurse in drei verschiedene Kurstypen unterteilt. Diese Unterteilung soll Ihnen die Suche nach dem richtigen Kurs erleichtern.

Die Kurse im Stadtbereich Nord gehören zu Kurstyp 2:
Wenn Sie bereits Lernerfahrungen gesammelt haben, raten wir Ihnen zu Kurstyp 2. Regelmäßige Teilnahme am Unterricht sowie Zeit für Hausaufgaben sind die besten Voraussetzungen, um das Kursziel zu erreichen. Das Niveau B1 kann nach 600 Unterrichtseinheiten in der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) nachgewiesen werden.

Hotline Integrationskurse
Haben Sie Fragen zu den Integrationskursen
der Münchner Volkshochschule?
Wir beraten Sie zum Ortstarif über unsere

Hotline Integrationskurse: (089) 5442 40-40

Sie erreichen uns:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 18.00 Uhr

Während der kursfreien Zeiten ist die Hotline nicht besetzt.

Integrationskurse Kurstyp 2

Anmeldung nur persönlich im Gasteig
Rosenheimer Str. 5, Raum 3.138
S-Bahn Rosenheimer Platz
Telefon (089) 48006-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 5442 40-40

Anmeldung und Beratung
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Einstufungstest
montags und dienstags von 9.00 bis 12.00 Uhr sowie
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Integrationskurse Kurstyp 2 ab September

Anmeldung ab 7.9. nur persönlich im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 3.138
Telefon (089) 48006-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 5442 40-40

Grundstufe 1/1 (A1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Lektion 1–6, Langenscheidt Verlag

B615002 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 Wochenstunden · mo, di, mi, fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 15.9. bis 27.10.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615098

Grundstufe 2/1 (A2/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Lektion 13–18, Langenscheidt Verlag

B615030 **Am Hart**
Zuzana Ivanickova/Andreas Schopp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 15.9. bis 19.10.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615126

Grundstufe 2/2 (A2/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Lektion 19–24, Langenscheidt Verlag

B615042 **Am Hart**
Karoline Ahrens · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 15.9. bis 19.10.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615138

Grundstufe 3/1 (B1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 25–30, Langenscheidt Verlag

B615054 **Am Hart**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 15.9. bis 19.10.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615150

Grundstufe 3/2 (B1/2)

Möglichkeit zur Teilnahme am „Deutsch-Test für Zuwanderer" (A2–B1)
Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 31–36, Langenscheidt Verlag

B615070 **Hasenbergl**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 Wochenstunden · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 15.9. bis 27.10.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B616316

Integrationskurse Kurstyp 2 ab Oktober/November

Anmeldung ab 7.10. nur persönlich im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 3.138
Für die Grundstufe 1 ist die Anmeldung laufend möglich.
Telefon (089) 48006-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 5442 40-40

Grundstufe 1/1 (A1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Lektion 1–6, Langenscheidt Verlag

B615086 **Hasenbergl**
Nasrollah Salehi · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 20.10. bis 30.11.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615174

Grundstufe 1/2 (A1/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Lektion 7–12, Langenscheidt Verlag

B615098 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 Wochenstunden · mo, di, mi, fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 (auch am do 26.11.) · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615210

Grundstufe 2/2 (A2/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Lektion 19–24, Langenscheidt Verlag

B615126 **Am Hart**
Zuzana Ivanickova/Andreas Schopp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 20.10. bis 30.11.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615178

Grundstufe 3/1 (B1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 25–30, Langenscheidt Verlag

B615138 **Am Hart**
Karoline Ahrens · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 20.10. bis 30.11.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615182

Grundstufe 3/2 (B1/2)

Möglichkeit zur Teilnahme am „Deutsch-Test für Zuwanderer" (A2–B1)
Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 31–36, Langenscheidt Verlag

B615150 **Am Hart**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 20.10. bis 30.11.2015 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B616322

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Integrationskurse Kurstyp 2 ab Dezember

Anmeldung ab 18.11. nur persönlich im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 3.138
Telefon (089) 48006-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 54424040

Grundstufe 1/2 (A1/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Lektion 7–12, Langenscheidt Verlag

B615174 **Hasenbergl**
Nasrollah Salehi · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 1.12.2015 bis 21.1.2016 (nicht am 21.12. und 22.12.) · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615226

Grundstufe 3/1 (B1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 25–30, Langenscheidt Verlag

B615178 **Am Hart**
Zuzana Ivanickova/Andreas Schopp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 1.12.2015 bis 21.1.2016 (nicht am 21.12. und 22.12.) · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B615258

Grundstufe 3/2 (B1/2)

Möglichkeit zur Teilnahme am „Deutsch-Test für Zuwanderer" (A2–B1)
Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 31–36, Langenscheidt Verlag

B615182 **Am Hart**
Karoline Ahrens · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 1.12.2015 bis 21.1.2016 (nicht am 21.12. und 22.12.) · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿ · Fortsetzungsmöglichkeit: B616332

Integrationskurse Kurstyp 2 ab Januar

Anmeldung ab 12.1. nur persönlich im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 3.138
Für die Grundstufe 1 ist die Anmeldung laufend möglich.
Telefon (089) 48006-6172/6173 (allgemeine Auskünfte)
Hotline Integrationskurse: (089) 54424040

Grundstufe 1/1 (A1/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 1 Neu, Lektion 1–6, Langenscheidt Verlag

B615186 **Hasenbergl**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 Wochenstunden · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 11.1. bis 29.2.2016 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿

B615194 **Am Hart**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 25.1. bis 4.3.2016 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿

Grundstufe 2/1 (A2/1)

Lehrwerk: Berliner Platz 2 Neu, Lektion 13–18, Langenscheidt Verlag

B615210 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 Wochenstunden · mo, di, mi, fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 29.2.2016 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿

B615226 **Hasenbergl**
Nasrollah Salehi · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 25.1. bis 4.3.2016 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿

Grundstufe 3/2 (B1/2)

Lehrwerk: Berliner Platz 3 Neu, Lektion 31–36, Langenscheidt Verlag

B615258 **Am Hart**
Zuzana Ivanickova/Andreas Schopp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20 Wochenstunden · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 25.1. bis 4.3.2016 · € 208.– (€ 120.– mit Berechtigungsschein) · ♿

Orientierungskurse

Diese Kurse sind Bestandteil der Integrationskurse der Münchner Volkshochschule, die im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt werden.

In 60 Unterrichtsstunden erhalten Sie einen interessanten Einblick in die Rechtsordnung, die Geschichte und Kultur der Bundesrepublik Deutschland. Im Anschluss an den Orientierungskurs wird die Prüfung „Leben in Deutschland" (LiD) angeboten. Die Prüfung kann auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Lehrwerk: 60 Stunden Deutschland, Ernst Klett Sprachen

Kurs ab September

B616312 **Hasenbergl**
Nasrollah Salehi · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · Kurstyp 2 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 21.9. bis 9.10.2015 · Prüfung: B624320 am 12.10. 10.00 bis 11.00 Uhr · € 89.– (€ 72.– mit Berechtigungsschein) · 16 Plätze · ♿

Kurse ab November/Dezember

B616316 **Hasenbergl**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · Kurstyp 2 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 9.11. bis 2.12.2015 · Prüfung: B624328 am 3.12. 15.00 bis 16.00 Uhr · € 89.– (€ 72.– mit Berechtigungsschein) · 16 Plätze · ♿

B616322 **Am Hart**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Kurstyp 2 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 7.12.2015 bis 13.1.2016 (nicht am 21.12. und 22.12.) · Prüfung: B624336 am 14.1. 10.00 bis 11.00 Uhr · € 89.– (€ 72.– mit Berechtigungsschein) · 16 Plätze · ♿

Kurs ab Januar/Februar

B616332 **Am Hart**
Karoline Ahrens · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Kurstyp 2 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 15.2. bis 4.3.2016 · Prüfung: B624348 am 7.3. 10.45 bis 11.45 Uhr · € 89.– (€ 72.– mit Berechtigungsschein) · 16 Plätze · ♿

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Deutsch – Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2
German – Intensive and Standard Courses A1–C2

Persönliche Anmeldung und Beratung im Gasteig
Advice, guidance and registration in person in Gasteig

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 16.00 Uhr am 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. und 6.2.2016.
Leider können am Samstag keine Bestätigungen ausgestellt werden, und es findet keine Beratung und Anmeldung für Integrationskurse statt.

Opening Hours
Monday, Tuesday 9.00 to 13.00 hrs
Wednesday, Thursday 14.00 to 19.00 hrs
Saturday 11.00 to 16.00 hrs on 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, 9.1. and 6.2.2016.
Unfortunately it is not possible to provide confirmation of participation or give advice and guidance for integration courses on any Saturdays.

Einstufungstest für die Niveaustufen A1 bis A2
Placement test for levels A1 to A2
im Internet rund um die Uhr unter http://einstufungstest.dw-world.deBitte bringen Sie Ihr Testergebnis mit in die Beratung!
online 24 hours a day at http://einstufungstest.dw-world.de
Please bring your test results with you when you come in for advice and guidance.

Einstufungstest für die Niveaustufen B1 bis C2 im Gasteig, Multimedia-Lernstudio, Raum 3.143
Montag 9.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr
Samstag 11.00 bis 14.00 Uhr am 12./19.9., 24.10., 12.12.2015, , 9.1. und 6.2.2016.
Bitte mitbringen: Pass oder Personalausweis
Dauer: ca. 60 Minuten, Gebühr: € 5.–
Weitere Informationen zum Online-Einstufungstest unter www.ondaf.de.

Kursferien – Course holidays
2.11. bis 8.11.2015
21.12.2015 bis 10.1.2016
8.2. bis 14.2.2016

MVHS-Firmenkurse

Ihre Firma benötigt dringend gut qualifizierte Fachkräfte aus dem Ausland?

Sie möchten Ihre neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Erlernen der deutschen Sprache gerne unterstützen?

Die MVHS bietet Ihnen **Deutschkurse**, auch mit dem Schwerpunkt Berufs- und Fachsprache, auf allen Niveaustufen; außerdem kompetente Beratung, Einstufungstests und Prüfungen.

Ihre Ansprechpartnerin: Heike Richter
Telefon (089) 480 06-61 55
E-Mail: firmenkurse@mvhs.de

Deutsch – Intensiv- und Standardkurse

1. Kursstart

A2/B1

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Neuanmeldung ab Montag, 7. September
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock – Anmeldung: 1. Stock

A2/B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt

B631123 **Hasenbergl**
Sinem Scheuerer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

A2/B1 Standardkurs am Vormittag

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, und B1.1, Kapitel 1–3, Klett-Langenscheidt

B631155 **Am Hart**
Cornelia Wellner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di, mi und do 9.45 bis 13.00 Uhr · 29.9. bis 26.11.2015 · € 235.–

A2.2 Standardkurs am Abend

Lehrbuch: Netzwerk A2.2, Kapitel 7–12, Klett-Langenscheidt

B631164 **Hasenbergl**
Rosemarie Kunisch · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo und mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.9. bis 25.11.2015 · € 160.–

B1 bis C1

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Neuanmeldung ab Montag, 7. September
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock – Anmeldung: 1. Stock

B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk B1.1 und B1.2, Kapitel 4–12, Klett-Langenscheidt

B631190 **Freimann**
Halina Fahrentholz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

B1/B2 Standardkurs am Vormittag

Lehrbuch: Aspekte Neu B1+, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B631277 **Schwabing**
Arleta Kokoszka · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mo und mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 25.11.2015 · € 160.–

B2.2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B631382 **Freimann**
Cristina Peteanu · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 30.10.2015 · € 255.–

C1.1 Allgemeinsprache – Standardkurs am Vormittag

Lehrbuch: Aspekte C1.1, Kapitel 4–7, Klett-Langenscheidt

B631622 **Schwabing**
Lucia Turrisi · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mo und mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.9. bis 25.11.2015 · € 160.–

2. Kursstart

A1

Für A1 (Kurse für Anfänger) ist die Anmeldung jederzeit möglich! Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen, aber die lateinische Schrift muss sicher beherrscht werden.
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

Registration for A1 (courses for beginners) is always possible. Registration for these courses can also be made via telephone or online. For questions, please visit our advice and guidance team in Gasteig.
The A1-courses are aimed at participants with little or no knowledge of German, however, all participants must be able to read and write using the German alphabet.
Advice and guidance: Room 3.143, 3rd floor
Registration: 1st floor

A1 Intensivkurs – Intensive Course
20 Unterrichtseinheiten/Woche – 20 teaching units per week

Lehrbuch/Coursebook: Netzwerk A1.1 und A1.2, Kapitel/Chapter 1–9, Klett-Langenscheidt

B632005 **Freimann**
Halina Fahrentholz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B1/B2

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 1. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 21. Oktober

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 22. Oktober

Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

B1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk B1.1 und B1.2, Kapitel 4–12, Klett-Langenscheidt

B632210 **Hasenbergl**
Sinem Scheuerer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B1 Standardkurs am Vormittag

Lehrbuch: Netzwerk B1.1 und B1.2, Kapitel 4–12, Klett-Langenscheidt

B632233 **Am Hart**
Cornelia Wellner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di, mi und do 9.45 bis 13.00 Uhr · 1.12.2015 bis 18.2.2016 · € 235.–

B1.1 Standardkurs am Abend

Lehrbuch: Netzwerk B1.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B632248 **Hasenbergl**
Rosemarie Kunisch · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo und mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2015 bis 17.2.2016 · € 160.–

B2.1 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.1, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B632301 **Freimann**
Cristina Peteanu · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 9.11. bis 18.12.2015 · € 295.–

B2.1 Standardkurs – Schwerpunkt Beruf

In diesem Kurs werden Ihre allgemein-, aber auch berufssprachlichen Kenntnisse ausgebaut und vertieft. Interessant ist dieses Kursangebot, wenn Sie bereits berufstätig sind oder eine Arbeit suchen. Alltags- und Berufsthemen werden in diesem Sprachkurs ideal miteinander verknüpft.
Lehrbuch: Berliner Platz 4 Neu, Kapitel 1–4, Klett-Langenscheidt

B632329 **Schwabing**
Arleta Kokoszka · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mo und mi 9.00 bis 12.15 Uhr · 30.11.2015 bis 17.2.2016 · € 160.–

3. Kursstart

A1/A2

Für diese Kurse können Sie sich auch telefonisch oder online anmelden, bei Fragen gehen Sie bitte in die Beratung im Gasteig.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 2. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 9. Dezember

Participants who started a course in „Programm 2" should register for the continuation course by completing the continuation form held by the course teacher by Wednesday 9th December.

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 10. Dezember
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

In den Kursen A1/A2 müssen Sie diese Grammatik sicher können:

- Präsens, Perfekt
- regelmäßige und unregelmäßige Verben
- Verben mit Akkusativ
- trennbare Verben
- Modalverben
- Personalpronomen im Nominativ und Akkusativ
- bestimmter und unbestimmter Artikel
- Possessivpronomen
- Präpositionen mit Dativ

A1/A2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Netzwerk A1.2, Kapitel 10–12, und A2.1, Kapitel 1–6, Klett-Langenscheidt

B633033 **Freimann**
Halina Fahrentholz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

B1/B2

Bitte gehen Sie vor der Anmeldung in die Beratung im Gasteig oder sprechen Sie mit Ihrer Kursleitung.

Weitermeldung für alle Teilnehmenden im Programm 2. Kursstart mit Weitermeldeformular der Kursleitung bis Mittwoch, 9. Dezember

Anmeldung für neue Teilnehmende ab Donnerstag, 10. Dezember
Beratung: Raum 3.143, 3. Stock
Anmeldung: 1. Stock

B1/B2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B1+, Kapitel 1–5, Klett-Langenscheidt

B633111 **Hasenbergl**
Sinem Scheuerer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

B2.2 Intensivkurs
20 Unterrichtseinheiten/Woche

Lehrbuch: Aspekte Neu B2.2, Kapitel 6–10, Klett-Langenscheidt

B633338 **Freimann**
Cristina Peteanu · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · mo bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 11.1. bis 19.2.2016 · € 255.–

Deutsch für den Beruf

Grammatiktraining für Berufstätige: C2
Modul 1

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmende, die ihr Deutsch im beruflichen Umfeld hinsichtlich Grammatik und Orthografie vertiefen oder auffrischen wollen und wenig Zeit haben, an einem regulären Kurs teilzunehmen. Daher trainieren wir mit hohem Lerntempo kompakt, gründlich und systematisch die Schwerpunkte der gesamten deutschen Grammatik, die auch für Fortgeschrittene eine Herausforderung darstellen.
Im Rahmen von vier aufeinander aufbauenden Modulen wird die gesamte deutsche Grammatik auf C2-Niveau erläutert. Inhalt:

- Fälle, Wortstellung, Satzbau, Imperativ
- Adjektivdeklination, substantivierte Adjektive, n-Deklination
- Genusregeln, Pluralbildung, Homonyme
- Verben mit Kasusergänzungen
- Verben und Tempus
- Transformationen: Aktiv-, Passivsätze

B635745 **Schwabing**
Lucia Turrisi · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.10./23.10., 6.11./20.11., 4.12./18.12.2015, 8.1./22.1., 5.2. und 12.2.2016 · € 150.–

Deutsch kochen, deutsch sprechen
Konversation zwischen Topf und Pfanne
Diese Veranstaltung finden Sie unter der Rubrik „Kochkultur“ auf Seite 117.

Integrationsangebote

Kurse für Migrantinnen im Norden

Computerkurs für Frauen
Ich möchte einen Brief schreiben? Wo kann ich den Brief speichern? Wie funktioniert das Internet? Wie finde ich etwas im Internet? Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie, wie ein Computer funktioniert, was Sie damit machen können. Sie lernen das Word-System und das Internet kennen. Und Sie können alles fragen, was Sie über die Nutzung des Computers wissen wollen, auch wenn Sie nicht perfekt Deutsch sprechen.

Nähere Informationen zum Kurs und Anmeldung:
Fachgebiet EDV, Michael Jäger, Telefon (089) 27 37 34-13

B475510 **Hasenbergl**
Nur für Frauen · Dorita Hubel · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 5 x mo 10.00 bis 12.15 Uhr · 23.11. bis 21.12.2015 · € 20.– · 10 Plätze · ♿

Schneiderstudio für Migrantinnen
In diesem Lehrgang haben Frauen die Möglichkeit, sich Kenntnisse anzueignen, die sie für eine Änderungsschneiderei oder als selbstständige Kleinunternehmerin benötigen. Sie lernen Schritt für Schritt: Schnitt und Fertigung (Grundschnitte, Berechnungsformeln, Musterung und Material-Besonderheiten), Änderungs- und Reparaturtechniken, Verarbeitungstechniken bei Sakkos, Taschen- und Schlitzverarbeitung bei Röcken und Kleidern, Nähte (einfache Naht, Kappnaht, Rechts-Links-Naht, Nahteinfassungen). Bei Bedarf können die Fertigkeiten an einem weiteren Praxisvormittag nach jedem der vier Arbeitsabschnitte noch einmal intensiv geübt werden. Eine ausführliche Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.

Nähere Informationen zum Kurs im Fachgebiet „Mode“,
Elisabeth Herrmann-Brandt, Telefon (089) 44 47 80-30

B233888 **Hasenbergl**
Nur für Frauen · Sevim Kursuner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 14 x mo 9.00 bis 12.15 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 58.– · 10 Plätze · ♿

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V. (vff) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 70 000.– bereitgestellt.

Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Alphabetisierung und Grundbildung

Die Lernwerkstatt im Quartier: Hasenbergl

Sie wollen gerne in das Lernen einsteigen und wissen nicht genau wie, wo und was? Sie möchten Ihren Wissensstand auffrischen und erweitern, benötigen dazu aber Unterstützung?
Lesen, Schreiben, Rechnen und Computer für alle in der Lernwerkstatt. Das Lernangebot ist kostenlos.

Öffnungszeiten der Lernwerkstatt Hasenbergl
Montag von 11.00 bis 13.00 Uhr, Freitag von 13.00 bis 15.00 Uhr, im Bildungslokal, Linkstraße 56,Telefon: (089) 31202-118/115

Die Lernwerkstatt im Quartier ist ein Kooperationsprojekt der MVHS mit den BildungsLokalen des Referats für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München.

Lese- und Schreibkurse

Stufe 1 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie entdecken Buchstabe für Buchstabe und fügen diese zu Wörtern und ersten kurzen Sätzen zusammen. Am Ende der Stufe 1 können Sie einfache Wörter lesen und schreiben. Alltägliche Situationen wie Einkaufen oder Behördengänge meistern Sie dann selbst.

B710022 **Hasenbergl**
Emilia Pavlik · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 15 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 22.9.2015 bis 27.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze · ♿

Stufe 2 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie üben Wörter und einfache Texte schneller zu erfassen und deren Sinn besser zu verstehen. Anstatt Wörter nach dem Hören zu schreiben, lernen Sie Regeln, wie Sie Wörter richtig schreiben. Am Ende der Stufe 2 lesen Sie flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben.

B710034 **Hasenbergl**
Elisabeth Zäch · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mo/di 9.15 bis 10.45 Uhr · 21.9.2015 bis 26.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze · ♿

Stufe 3 – Lesen und Schreiben von Anfang an

Sie lernen oder wiederholen ob man ein Wort mit ie – h – s – ss – ß – d – t – tz – ck schreibt. Sie üben die Grundregeln der Grammatik, der Groß- und Kleinschreibung, die Wortarten, die Zeiten und die Grundlagen der Zeichensetzung. Am Ende der Stufe 3 lesen und schreiben Sie Texte flüssiger und machen weniger Fehler beim Schreiben.

B710043 **Hasenbergl**
Emilia Pavlik · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mo/mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 21.9.2015 bis 27.1.2016 · Gebührenfrei · 10 Plätze · ♿

Lernwerkstatt für Jugendliche der Volksgruppen Sinti und Roma

Die Jugendlernwerkstatt unterstützt und begleitet junge Menschen, die die Schule erfolgreich abschließen möchten, einen Einstieg in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt suchen und eine berufliche Perspektive entwickeln möchten.
Unser Angebot:
- Unterstützung bei den Hausaufgaben
- Gezielte Vorbereitung auf Tests und Schularbeiten
- Üben und wiederholen von Lernstoff
- Lernen lernen – Kennenlernen von Lerntechniken
- Kompetente Beratung durch die Lernbegleiter
- Unterstützung beim Bewerbungsprozess

B710503 **Hasenbergl**
N.N. · Projekt Sinti · Stanigplatz 8 · 17 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 5.10.2015 bis 29.2.2016 · Gebührenfrei · 8 Plätze

Junge Volkshochschule

Die Kurse der Jungen Volkshochschule richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 26 Jahren.

Lernstudio: Prüfungsvorbereitung Mittelschule
Mathematik – Vorbereitung auf den Quali

In diesem Intensivkurs wird der bis jetzt behandelte Stoff wiederholt und vertieft, um vorhandene Wissenslücken zu schließen. Zusätzlich werden wichtige Themen für die Qualiprüfung besprochen.

B721606 – Ferienkurs **Hasenbergl**
Für Jugendliche · Christian Zilm · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.2. bis 12.2.2016 · € 50.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze

Lernen mit Plan, Spaß und ohne Stress
Mit den richtigen Lernstrategien erfolgreich durchs Schuljahr

Da man um das Lernen nicht herumkommt, ist es gut zu wissen, wie man es optimal und ohne großen Stress tut! Im Seminar erfährst du, was alles dazugehört. Erfolgreiches Lernen hängt davon ab, ob man die richtige und angemessene Strategie, die geeigneten Werkzeuge (Lernmethoden) und einen Zeitplan hat. Wichtig ist es, sich selbst einschätzen zu können und für optimale Lernbedingungen zu sorgen. Dies wird mit euch erarbeitet und kann dann auf jedes Schulfach übertragen werden. Für Schüler aller Schularten ab 14 Jahren.

B146545 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Für Jugendliche · Alexandra Lux · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.30 bis 17.00 Uhr · 20.2.2016 · € 22.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

Crashkurs: Ausstrahlung und Auftreten

Manche Menschen wirken sympathisch, ihnen öffnen sich schnell viele Türen. Andere, die vielleicht zurückhaltender sind, tun sich schwerer. Dies ist im privaten Bereich wichtig, aber auch bei Referaten, Bewerbungsgesprächen oder allgemein im Beruf. Kursinhalt: der erste Eindruck, Körpersprache und selbstsicherer Blickkontakt, positive Ausstrahlung, klare und direkte Kommunikation, Schlagfertigkeit.

B451667 **Hasenbergl**
Für Jugendliche · Ralph Willmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 13.12.2015 · € 16.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ♿

Maschinenschreiben am PC
Zehn-Finger-Tastschreiben in sechs Stunden

Nach nur sechs Stunden Unterricht blind mit zehn Fingern auf der Tastatur schreiben! Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode. Erarbeitung der Ziffern und Zeichen. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

B475364 – Wochenendkurs **Am Hart**
Für Jugendliche · Marianne Sieger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 12.12. und 19.12.2015 · € 49.– (ermäßigte Kursgebühr) · 8 Plätze · ♿

Das eigene Label – eine Schneiderwerkstatt

Klasse Klamotten kann man auch selber nähen: mit einfachen Schnitten, verschiedenen Materialien und ein paar Kunstgriffen. Die Werkstatt vermittelt Grundlagen des Entwerfens, Nähens und Veränderns von Kleidungsstücken. Ihr werdet von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail angeschrieben.

B238170 – Wochenendseminar **Hasenbergl**
Für Teilnehmende ab 16 Jahren · Emine Capartas · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.10.2015 · € 62.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿

Barrierefrei lernen

In diesem Programm finden Sie Kurse und Veranstaltungen, die Ihre besonderen Bedürfnisse berücksichtigen. So haben Sie hier die Möglichkeit, in kleinen Gruppen und in geschütztem Rahmen in Ihrem eigenen Tempo zu lernen.

Darüber hinaus gibt es Unterstützungsangebote, die es Ihnen ermöglichen, an diesen Veranstaltungen und Kursen teilzunehmen. Gehörlose Menschen haben die Möglichkeit, Kurse mit einem Gebärdensprachdolmetscher zu besuchen. Tagesfahrten werden mit rollstuhlgerechten Bussen durchgeführt und von Assistenten begleitet. Wir freuen uns, wenn Sie – mit oder ohne Behinderungen – unsere Veranstaltungen nutzen.

Das gesamte Programm des Fachgebiets im ganzen Stadtgebiet und Haus Buchenried finden Sie in der Broschüre „Barrierefrei lernen", die zur Mitnahme in unseren Häusern ausliegt, sowie im Internet unter www.mvhs.de.

Sie erreichen uns
in den Räumen der Stiftung Pfennigparade
Münchner Volkshochschule
Barrierefrei lernen
Barlachstraße 28, Raum NK 07,
80804 München
Telefon (089) 302008
Fax (089) 3008661
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de

Verkehrsanbindung
U2/U3 Scheidplatz
U2 Milbertshofen
Bus 144 Barlachstraße

Bürozeiten
montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.30 Uhr, freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr.
In den Schulferien ist das Büro nicht durchgehend besetzt.

Anmeldung
Ab Montag, den 7. September 2015, können sich alle Menschen bei uns im Fachgebiet anmelden. Für Menschen mit Behinderungen gibt es weitere Anmeldemöglichkeiten über unsere Kooperationspartner.

Ermäßigungsbedingungen für Menschen mit Behinderungen
Die Kursgebühr für Menschen mit Behinderungen kann ab € 21.– wie folgt ermäßigt werden:
1. Ab 50 Prozent GdB erhalten Sie eine Ermäßigung von 20 Prozent.
2. Wenn Sie einen München-Pass oder Freizeit-Pass besitzen, erhalten Sie eine Ermäßigung von 50 Prozent.

Es ist nur eine Ermäßigung pro Kurs möglich.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den AGBs ab Seite 230.

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Barrierefrei lernen

Alles Inklusive!

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des vielfältigen inklusiven Bildungsangebots der Münchener Volkshochschule. Wir laden Menschen mit und ohne Behinderung ein, zwei spannende und unterhaltsame Abende miteinander zu verbringen.

Der Schatten meines Lebens

Es ist die ebenso berührende wie nachdenklich stimmende Autobiografie eines Menschen mit geistigem und psychischem Handicap: Die Geschichte eines jungen Mannes, der schon früh unter seinem Anderssein litt und das Schreiben als seinen Weg entdeckte, mit dem erfahrenen Leid umzugehen und sich letztlich ein Stück weit davon zu befreien. Markus Engfer ist heute 22 Jahre alt und hat für sein Buch „Schatten meines Lebens" beim Literaturwettbewerb „Ohrenschmaus" den ersten Preis gewonnen.

In Kooperation mit BiB – Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher e. V.

B160070 – Lesung **Gasteig**
Markus Engfer · Gasteig · Raum 0.117 · Rosenheimer Str. 5 · sa 15.30 bis 17.30 Uhr · 24.10.2015 · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort · ♿

Vom Pflegefall zum Globetrotter auf dem Fahrrad

Im Januar 2009 erhielt Sven Marx die Diagnose, die sein Leben, das mit Tauchen und Motorradfahren in vielen Ländern dieser Welt angefüllt war, über Nacht auf den Kopf stellte: Ein Hirntumor am Hirnstamm, der umgehend operiert werden musste.
Sechs Jahre später berichtet Sven Marx über seine Radtouren durch 22 europäische Länder und zehn Hauptstädte. Er spricht über seine noch immer vorhandenen starken Einschränkungen und sein Bemühen, trotz dieser Schwierigkeiten eine Weltreise vorzubereiten. Darüber hinaus stellt er seine Hilfe in Projekten für alte Menschen und sozial schwache Kinder der Diakonischen Initiative „Direkt e. V." und seine Rolle als Botschafter für „Inklusion braucht Aktion" vor.

In Kooperation mit dem Kulturforum der Stiftung Pfennigparade.

B160060 – Lesung **Schwabing-Nord**
Sven Marx · Stiftung Pfennigparade · Aula der Ernst-Barlach-Schulen · Barlachstr. 36c · mi 18.00 bis 20.15 Uhr · 20.1.2016 · € 7.– · Restkarten vor Ort · ♿

Kultur und Freizeit

Tagesfahrt nach Rosenheim mit Führung durch die Regenwald-Ausstellung im Lokschuppen

Für Rollstuhlfahrer geeignet.
Menschen, Tiere und Pflanzen haben durch ihre angepasste Lebensweise die Regenwälder geformt. In der Führung staunen wir über die Pflanzen- und Tierwelten sowie die kreativen Lebensstrategien der Regenwälder im Kongo, Borneo und Papua-Neuguinea.
Nach der Mittagspause bleibt Zeit für einen Stadtbummel oder Spaziergang am Innufer.

B160100 – Exkursion **Schwabing-Nord**
Rosemarie Raab-Becker · Treffpunkt: Stiftung Pfennigparade, Bushaltestelle · Barlachstr. 28 · do 8.30 bis 19.30 Uhr · 15.10.2015 · € 25.– · Zuzüglich € 25.– Fahrtkosten · 12 Plätze · ♿

Barrierefrei lernen

Mensch, Gesellschaft und Politik

Über Gott und die Welt – Gesprächskreis

Miteinander wollen wir über Sinn-, Lebens- und Glaubensfragen ins Gespräch kommen. Nach einer Einführung in das Thema durch Kurzreferat oder Film können die Teilnehmenden ihre Erfahrungen einbringen, Fragen stellen, kontrovers diskutieren oder Gemeinsamkeiten finden. Themenvorschläge können eingebracht werden.

In Kooperation mit Stiftung Pfennigparade und CBF München.

B160170 – Gesprächskreis **Schwabing-Nord**
Gustav Schädlich-Buter · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 · Barlachstr. 28 · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.10., 25.11.2015, 20.1. und 24.2.2016 · Gebührenfrei · 8 Plätze · ♿

Backen und Kochen

Quiches und Tartes für jeden Anlass

Quiches und Tartes: Sie lassen sich in zahllosen Variationen, ob süß oder pikant, zubereiten. Im Kurs lernen wir einige Varianten kennen.

B160270 **Schwabing-Nord**
Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 26.10.2015 · € 6.– · Zuzüglich € 4.– Materialgeld · 6 Plätze · ♿

Leckeres zur Weihnachtszeit

Denkt man an Weihnachtsgerichte, fallen einem sofort die traditionellen Speisen ein. Hier lernen Sie einmal andere Köstlichkeiten kennen. Wir essen die gemeinsam zubereiteten Speisen anschließend in gemütlicher Runde.

B160275 **Schwabing-Nord**
Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · 2 x mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 7.12. und 14.12.2015 · € 12.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 6 Plätze · ♿

Kochen: gut und günstig

Durch gemeinsames Zubereiten ausgewählter Gerichte lernen Sie, wie Sie auch mit kleinem Budget leckere Speisen auf den Tisch zaubern können. Anschließend essen wir in gemütlicher Runde. Es sind alle herzlich willkommen, die Lust auf gemeinsame Kochabende haben.

B160280 **Schwabing-Nord**
Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · 5 x mo 18.00 bis 20.15 Uhr · 18.1. bis 22.2.2016 · € 27.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 6 Plätze · ♿

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Fitness für Körper und Geist

Bewegung und Entspannung

Schnupperklettern für Menschen mit Behinderungen

Das Klettern ist ein vielseitiger Sport für Jung und Alt. Das Klettern an der Wand trainiert Koordination und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig.
Die Ausrüstung wird gestellt.

B160302 **Schwabing-Nord**
Markus Mair · Treffpunkt nach Vereinbarung · 9 x mi 9.00 bis 12.00 Uhr · 7.10. bis 9.12.2015 · € 25.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 6.– sowie anfallende Leihgebühren · 8 Plätze

Fit und aktiv

Dieses Sportprogramm richtet sich an alle, die etwas für ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden tun wollen. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund.
Wenn der Raum unbekannt ist, melden Sie sich bitte vor Kursbeginn unter Telefon (089) 30 20 08 im Fachgebiet.

B160325 **Schwabing-Nord**
Evi Waldherr · Stiftung Pfennigparade · Turnhalle · Barlachstr. 36 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 35.– · 8 Plätze · ♿

Gesund und fit durch den Winter

Gemeinsam mit anderen entdecken Sie den Spaß an der Bewegung. Sie tanken neue Energie und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Durch Walken, Laufen und verschiedene Körperübungen verbessern Sie Ihr Wohlbefinden. Im Kurs erhalten Sie Übungsvorschläge für zu Hause.

B160344 **Lerchenau**
Gabriella Horvath · Lebenshilfe Werkstatt · Waldmeisterstr. 80 · 15 x fr 10.00 bis 10.45 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

B160346 **Lerchenau**
Gabriella Horvath · Lebenshilfe Werkstatt · Waldmeisterstr. 80 · 15 x fr 10.45 bis 11.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 47.– · 8 Plätze · ♿

Yoga für Menschen mit Einschränkungen

Kann man Yoga auch im Rollstuhl machen? Gibt es Yogaübungen, die man trotz körperlichen Beeinträchtigungen machen kann? Brigitte Smith, erfahrene Yogalehrerin, zeigt Ihnen Yoga-Übungen ohne Barrieren.

B160375 **Schwabing-Nord**
Brigitte Smith · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 3 · Barlachstr. 28 · 10 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2015 · € 35.– · 10 Plätze · ♿

Besuchen Sie den MVHS-Mediencampus!

Hier finden Sie Kurse der Münchner Volkshochschule, bei denen Sie **online- und medienunterstützt lernen** können.

In den Bereichen Musik, Bildende Kunst, Fotografie, Gesundheit, Kochkultur, Computer & Internet, Mediendidaktik, Deutsch, Englisch und weiteren Sprachen bieten wir Ihnen **mediengestützte Kurse** mit einem ausgewogenen Mix von **Online-Lernen** und **Präsenzveranstaltungen** vor Ort.

Sie erkennen unsere online-unterstützten Kurse am Hinweis **Mediencampus** in den Kursdaten.

Im Internet finden Sie dieses Angebot unter:
www.mvhs.de/mediencampus

Gedächtnistraining

Gedächtnis- und Konzentrationstraining für den Alltag

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie Techniken, um Ihre Merkfähigkeit und Konzentration zu trainieren. Anhand praktischer Übungen und mit Lernmaterial, das Sie gut in Ihren Alltag einbinden können, können Sie Ihre Gedächtnisleistung mit Freude und Elan steigern.

Wenn der Raum unbekannt ist, melden Sie sich bitte vor Kursbeginn unter Telefon (089) 302008 im Fachgebiet.

B160380 **Schwabing-Nord**
Birgit Schuh · Stiftung Pfennigparade · Realschule, Raum 3.05 · Barlachstr. 36 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 53.– · 6 Plätze · ♿

Training für unser Gedächtnis – Gehirnjogging mit Worten

Oft vergessen wir Wörter und Namen. Sie lernen im Kurs, wie wir uns Wörter und Namen so merken können, dass wir sie nicht mehr vergessen. Das lernen wir mit Übungen und Spielen.

Wenn der Raum unbekannt ist, melden Sie sich bitte vor Kursbeginn unter Telefon (089) 302008 im Fachgebiet.

B160390 **Schwabing-Nord**
Hans-Peter Rosinski · Stiftung Pfennigparade · Realschule, Raum 2.06 · Barlachstr. 36 · 10 x mo 14.15 bis 15.45 Uhr · 5.10. bis 14.12.2015 · € 35.– · 6 Plätze · ♿

Macht nach Adam Riese …?
Zahlen für Top-Konzentration & Gedächtnis

Zahlen begegnen uns im Alltag überall. An der Kasse beim Einkaufen oder beim Blick in die Geldbörse. Damit Ihnen in Zukunft der Alltag ein Stück leichter fällt, lernen Sie in diesem Kurs durch Übungen den selbstverständlichen Umgang mit Zahlen, präzises und kreatives Arbeiten. Sie können erleben, dass Zahlen sogar Spaß machen und Erfolgserlebnisse verschaffen.

Wenn der Raum unbekannt ist, melden Sie sich bitte vor Kursbeginn unter Telefon (089) 302008 im Fachgebiet.

B160392 **Schwabing-Nord**
Hans-Peter Rosinski · Stiftung Pfennigparade · Realschule, Raum 2.06 · Barlachstr. 36 · 5 x mo 14.15 bis 15.45 Uhr · 11.1. bis 15.2.2016 · € 18.– · 6 Plätze · ♿

Mobilitäts- und Sicherheitstraining

Rollstuhl- und MVV-Training

Für alle Menschen, die im Rollstuhl sitzen und denen im Umgang mit dem Schiebe-Rollstuhl noch die nötige Übung fehlt. Sie lernen, sich in der Stadt und mit den öffentlichen Nahverkehrsmitteln möglichst selbstständig zu bewegen. Teilnehmende, die nicht im Rollstuhl sitzen, lernen wirkungsvoll Hilfestellung für Menschen im Rollstuhl zu geben.

B160410 **Schwabing-Nord**
Roland Lang · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 · Barlachstr. 28 · mi 9.30 bis 15.00 Uhr · 14.10.2015 · € 40.– · 6 Plätze · ♿

Rollstuhltraining für Fortgeschrittene

Für alle Schieberollstuhlfahrer, die den Anfängerkurs besucht haben oder schon geübt sind. Sie lernen und üben das Ein- und Aussteigen aus der U- und S-Bahn und das Bewältigen von speziellen Hindernissen. Auf persönliche Probleme wird eingegangen.

B160420 **Schwabing-Nord**
Roland Lang · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 · Barlachstr. 28 · fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 30.10.2015 · € 40.– · 6 Plätze · ♿

Barrierefrei lernen

Elektrorollstuhl-Intensivtraining

Der Kurs startet mit einer theoretischen Einführung zum Umgang mit dem E-Rolli. Danach lernen Sie, schwierige Situationen auf der Straße, im Gelände und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu meistern. Auf ihre speziellen Fragen und Bedürfnisse wird gerne eingegangen.

B160430 **Schwabing-Nord**
Stefan Utz · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 · Barlachstr. 28 · fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.11.2015 · € 40.– · 6 Plätze · ♿

Sprachen

Englisch – langsam und leicht

Sie lernen die wichtigsten Wörter und üben diese auszusprechen. Sie spielen Situationen aus dem Alltag:

- Ich bestelle einen Kaffee,
- Ich kaufe mir eine Fahrkarte,
- Ich suche ein Hotelzimmer.

Und Sie lernen das Leben der Menschen in England kennen.

B160610 **Schwabing-Nord**
Juliet Jones · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 3 · Barlachstr. 28 · 15 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 7.10.2015 bis 17.2.2016 · € 35.– · 6 Plätze · ♿

B160620 **Schwabing-Nord**
Juliet Jones · Stiftung Pfennigparade · VHS-Raum NK07 · Barlachstr. 28 (UG) · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 35.– · 6 Plätze · ♿

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine nonverbale Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft.

Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs Kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

B160730 – Wochenendkurs **Am Hart**
Rebecca Vollath · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.1. und 30.1.2016 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.1.2016 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 31.1.2016 · € 98.– · 12 Plätze · ♿

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Senioren Volkshochschule

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

„wahre Tatkraft im Alter liegt darin, die Jugend des Geistes zu erhalten" – dem englischen Schriftsteller Mortimer Collins kann nur zugestimmt werden und mit einem breitem Angebot bietet Ihnen die Senioren Volkshochschule dazu vielfältige Gelegenheiten.

Unser Kursangebot im Stadtbereich Nord unterstützt Sie, Ihre körperliche Gesundheit zu erhalten, das psychische, geistige und soziale Wohlbefinden zu stärken, Freude und Engagement zu fördern.

Zusammen mit Dozentinnen und Dozenten, die fundierte Erfahrung in der Seniorenbildung haben, erwerben Sie Kenntnisse in Ihrem Lerntempo, z. B. Fremdsprachen, kreatives Gestalten oder auch Bewegungs- und Entspannungsformen.

Unsere Unterrichtszeiten sind am Vor- und Nachmittag, es wird in kleineren Gruppen gelernt. Zudem bietet die Münchner Volkshochschule eine umfassende Beratung zu Inhalten und Anforderungen der einzelnen Kurse an.

Entdecken Sie Ihre Talente und erhalten Sie Ihre körperliche und geistige Fitness. Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne!

Hier finden Sie uns

Senioren Volkshochschule Schwabing
Römerstraße 14 Rgb, 80801 München
Telefon: (089) 33 72 72
Telefax: (089) 38 88 99 44
E-Mail: seniorenbildung.schwabing@mvhs.de
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit:
Brigitte Kanning, Iris Wegert
Sachbearbeitung: Barbara Gaber
Bürozeiten: montags bis donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr
Telefonzeiten: montags bis donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Seidlvilla
Nikolaiplatz 1b, 80802 München
Telefon: (089) 34 26 87
Telefax: (089) 33 39 03
E-Mail: barbara.gaber@mvhs.de
Sachbearbeitung: Barbara Gaber
Bürozeiten: dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

Einige Kursangebote finden statt im

Stadtbereichszentrum Nord
Troppauer Straße 10 (Am Hart), 80937 München
Telefon: (089) 318 115 318
Telefax: (089) 318 115 25
E-Mail: stadtbereich.nord@mvhs.de

Inhaltsverzeichnis

Politik und Gesellschaft	186
Wirtschaft und Finanzen	186
Philosophie, Religion	187
Psychologie, Lernen und Gedächtnis	188
MVHS unterwegs – Exkursionen	189
Kunst- und Kulturgeschichte	190
Bildnerisches Gestalten und Kunsthandwerk	191
Fotografie	192
Literaturkreise	193
Tanz	194
Musik	195
Gesundheit aktiv	196
– Angebote zum Kennenlernen	197
– Aktivitäten im Freien	198
– Entspannung von Kopf bis Fuß	198
– Yoga, Taijiquan, Qigong	199
– Feldenkrais-Methode	201
– Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik	202
– Zumba Gold®	205
Kochkultur und Ernährungswissen	206
Computer und Internet: PC & Mac, Handys & Tablets	207
Sprachen lernen in der Senioren Volkshochschule	211
Deutsch	211
Englisch	212
Französisch	217
Italienisch	220
Spanisch	224
Türkisch	225

Die Senior-Card

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung mit 20 Prozent Preisvorteil!

Sie sind an mehreren Kursen der **Senioren Volkshochschule** interessiert? Dann kann die **Senior-Card** für Sie von Vorteil sein. Sie kostet **30 Euro** pro Programmlaufzeit und bringt Ihnen **20 Prozent Ermäßigung** für die über **400 Kurse** der Senioren Volkshochschule, die mit dem Zusatz „Ermäßigung mit Senior-Card möglich" gekennzeichnet sind.

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2015 bis 2/2016. Die Karte ist nicht übertragbar, nicht stornierbar oder mit anderen Ermäßigungen kombinierbar. Die Ermäßigung kann bei Kursbuchung, bis 31.Oktober 2015 auch nachträglich, in Anspruch genommen werden.

Information und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und www.mvhs.de/senior-card.

Politik und Gesellschaft

**Münchner Rathauspolitik
für Seniorinnen und Senioren**

Bei der Führung im Rathaus besuchen Sie eine Ausschusssitzung und erfahren, wie im Stadtrat gearbeitet wird. Dr. Reinhard Bauer, Mitglied des Seniorenbeirats und ehemaliger Stadtrat, erläutert, wie die Interessen der Seniorinnen und Senioren aus dem Münchner Norden im Rathaus vertreten werden. Sie lernen die Aufgaben und Kompetenzen des Seniorenbeirats kennen und erfahren, welche politischen Entscheidungen zurzeit auf der Tagesordnung stehen.

B122400 – Führung **Innenstadt**
Für Senioren · Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Rathaus, an der Pforte (rechts vom Ratskeller) · Marienplatz 8 · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 27.1.2016 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

**Der Bayerische Landtag:
Führung für Seniorinnen und Senioren**

Bei der Führung im Maximilianeum erleben Sie direkt, wie die Anliegen der Senioren in der Landespolitik vertreten werden. Nach einem Film über den Landtag können Sie mit Ruth Waldmann, Abgeordnete aus dem Münchner Norden, diskutieren, wie ihr Arbeitsalltag aussieht, wie die Interessen der Bürgerinnen und Bürger Gehör finden und welche Probleme des Münchner Nordens aktuell im Landtag eine Rolle spielen.

B122406 – Führung **Innenstadt**
Für Senioren · Ruth Waldmann · Treffpunkt: Maximilianeum, Westpforte · do 14.30 bis 18.30 Uhr · 12.11.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Zeitgeschehen im Gespräch

Wir werden Gespräche über Gesellschaftspolitik, Kultur und Zeitgeschehen bei einer Tasse Tee führen. Wir leben in einer Epoche gewaltiger Umbrüche, die kaum jemanden unbehelligt lassen. Wie beeinflusst uns das politische Zeitgeschehen, welche Auswirkungen stehen uns bevor? Was können wir tun? Fragen, Sorgen, doch auch Anregungen und Freuden wollen wir miteinander teilen und diskutieren. Eine thematische Exkursion ergänzt das Kursprogramm.

B110030 **Schwabing**
Für Senioren · Beate Barth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 20.11.2015 bis 22.1.2016 · € 50.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Wirtschaft und Finanzen

Wie mache ich mein Testament?

Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Wie groß ist der Spielraum? Was besagt die gesetzliche Erbfolge? Welche formalen Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wann ist das Berliner Testament angebracht? Welche steuerlichen Bestimmungen sind zu beachten? Markus Rainer ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

B111432 **Schwabing**
Für Senioren · Markus Rainer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 15.30 bis 17.00 Uhr · 23.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze

Richtig vorgesorgt – durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wie verfasse ich ein perfektes Testament? Was sind die häufigsten Fehlerquellen? Wie erreiche ich, dass ich im Betreuungsfall durch meine Angehörigen/Freunde wirksam vertreten werden kann? Wie erreiche ich eine rechtsverbindliche Patientenverfügung? Der Vortrag behandelt die wichtigsten Fragen und zeigt, was für eine richtige Vorsorge zu beachten ist.

B111440 **Am Hart**
Für Senioren · Joachim W. Lugert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 2.12.2015 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

Welchen Verkehrswert hat meine Immobilie?

Die eigene Immobilie gilt als Inbegriff für Sicherheit und ein sorgenfreies Alter. Doch auch wenn das eigene Heim schuldenfrei ist, fallen immer wieder Kosten für Reparaturen und Modernisierung an. Die Frage, was kann ich wirtschaftlich mit meiner Immobilie anfangen, beschäftigt deshalb viele ältere Eigentümer.
Kursinhalt: Wie wird der Verkehrswert einer Immobilie ermittelt? Was sollte ich bei Immobilienentscheidungen unbedingt beachten? Soll ich meine Immobilie verkaufen – welche Alternativen gibt es? Der Dozent ist öffentlich vereidigter Sachverständiger für die Immobilienbewertung.

B111450 **Am Hart**
Für Senioren · Bernhard Roth · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.2.2016 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Besteuerung von Alterseinkünften

Mit dem Eintritt in den Ruhestand stellt sich vielen die Frage, ob sie weiterhin eine Einkommensteuererklärung abgeben und Steuern zahlen müssen. Seit 2005 wird das über das Alterseinkünftegesetz geregelt. Im Kurs erhalten Sie wichtige Informationen, wie Ihre Pensionen, Ruhegelder, Leibrenten, Pensionsfonds und andere Einkünfte wie Zinsen oder Mieteinnahmen steuerlich behandelt werden und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre steuerliche Situation zu optimieren.

B111457 **Schwabing**
Für Senioren · Ulrich Lukaschek · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 17.11.2015 · € 9.– · 14 Plätze

Philosophie

Einführung in die Philosophie: Von Horkheimer und Adorno zu Habermas – Das Denken der Frankfurter Schule

Das Institut für Sozialforschung bzw. die Frankfurter Schule wurde 1923 gegründet, um die Lebensbedingungen in der kapitalistischen Moderne zu untersuchen und eine kritische Gesellschaftstheorie zu entwickeln. An ihr forschten und lehrten Philosophen und Soziologen wie Max Horkheimer, Theodor Adorno, Walter Benjamin, Erich Fromm, Herbert Marcuse und Jürgen Habermas. Sie knüpften an Theorien von Hegel, Marx und Freud an und beeinflussten das Denken der jungen Bundesrepublik. Wir interpretieren gemeinsam die wichtigsten Texte dieser Philosophen.

B130120 – Seminar **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 10 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 7.10. bis 16.12.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 20 Plätze

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Der Mensch und seine Götter: Vom Minotaurus zu den Mysterien von Eleusis – die Götterwelt in Griechenland und Rom

Die griechisch-römische Mythologie entsteht über einen Zeitraum von mehr als zwei Jahrtausenden. Sie umfasst Erzählungen über Götter und Helden und beginnt am Anfang des zweiten Jahrtausends vor Christus mit der minoischen Kultur und führt uns zu den Göttern des Olymps und den antiken Mysterienkulten. In ihr finden sich originäre Bestandteile, aber auch Elemente orientalischer, ägyptischer und indoeuropäischer Religionen. Ein großer Teil der abendländischen Kunst und Literatur ist von ihr geprägt.

B137300 – Seminar **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 5 x do 15.30 bis 17.00 Uhr · 12.11. bis 10.12.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Psychologie

Ich will mich verkleinern – weg mit dem Ballast der Jahre!

Vielleicht ziehen Sie in eine kleinere Wohnung oder Sie wollen weniger Zeit mit dem Betreuen von Dingen, die sich im Lauf des Lebens angesammelt haben, verbringen. Für jeden bedeutet „Ballast" etwas anderes: Erleben Sie, wie Sie mit Motivation und verschiedenen Methoden sich effektiv, konsequent und im eigenen Tempo von nicht benötigten Gegenständen trennen. Die kleinen Dinge des Lebens, Fotos, Bilder und Andenken konzentrieren wir so, dass sie ein wirklicher Schatz werden; alles andere wird sinnvoll verstaut.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

B146250 **Schwabing**
Für Senioren · Veronika Langer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 29.1.2016 · € 18.– · 14 Plätze

Lernen und Gedächtnis

Aktiv und geistig fit bleiben
Gehirn-Jogging mit Gedächtnistraining

Wenn Ihr Gedächtnis Sie im Stich lässt, ist das oft ein Symptom dafür, dass Sie vorherige Informationen nicht konzentriert genug verarbeitet haben. Lernen Sie deshalb, wie Sie Wahrnehmung und Konzentration nachhaltig trainieren, um Ihr individuelles Gedächtnispotenzial effektiv zu nutzen. Mit Hilfe von Gehirn-Jogging-Übungen aktivieren Sie sich geistig, durchbrechen Alltagsroutinen und bleiben und werden flexibel.
Bitte Bleistift und Neugierde auf eine ernsthafte Zusammenarbeit in geselliger Runde mitbringen.

B146625 **Schwabing**
Hans-Peter Rosinski · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B146630 **Schwabing**
Hans-Peter Rosinski · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

BrainWalking – Bewegung mit Körper und Köpfchen

BrainWalking ist eine Kombination aus Bewegungstraining und Gedächtnisübungen in der freien Natur – und bei jedem Wetter. Sie trainieren Ihre Koordination und Ihren Gleichgewichtssinn und Sie schulen Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. „Trainingsgelände" ist die Panzerwiese mit ihren dahinter liegenden Waldwegen; daher: bequeme Schuhe anziehen!

B146640 **Hasenbergl**
Astrid Fetz-Wenzel · Treffpunkt: Bushaltestelle bei Treppenaufgang Fitnesspark München · Schleißheimer Str. 523 · 6 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2015 · € 49.– · 12 Plätze

MVHS unterwegs – Exkursionen

Romantische Straße:
Füssen und Schloss Hohenschwangau

Im malerischen Füssen sehen wir das Hohe Schloss, die barocke Klosteranlage St. Mang und die St. Anna-Kapelle mit dem berühmten Totentanz. Anschaulich weist das Fresko auf die Vergänglichkeit des Lebens hin. Vom Forggensee aus genießen wir den Blick auf das Königsschloss Neuschwanstein. Dann erreichen wir Hohenschwangau. Seit 2011 vermittelt das Museum der bayerischen Könige Einblicke in die Geschichte der Wittelsbacher mit Schwerpunkten zu König Maximilian II. und König Ludwig II.

Busexkursion in Kooperation mit Reisen und Bildung GmbH.

B181010 – Exkursion
Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Treffpunkt: Alter Botanischer Garten · Elisenstr. · di 8.00 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 · Busabfahrt: 8.00 Uhr · Rückkunft: ca. 20.00 Uhr · € 45.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritte und örtliche Führungen · 30 bis 50 Plätze

„Hinter den Kulissen" im Neuen Schloss Schleißheim

Der stellvertretende Leiter der Schloss- und Gartenverwaltung Schleißheim, empfängt Sie – stilecht, im Barockkostüm. Sie werfen mit ihm einen Blick hinter die Kulissen des Schlosses, besichtigen Keller, Dachboden, einen unterirdischen Gang und die ehemalige Schlossküche und erfahren mehr über die Lebens- und Arbeitsverhältnisse sowie die Essgewohnheiten der Barockzeit. Die Führung endet im Schnapslagerkeller des Neuen Schlosses mit Möglichkeit zur Verkostung der „Schleißheimer Schlossbrände" (www.schloesser-schleissheim.de/deutsch/hofgarten/brennerei.htm).

B181020 – Exkursion
Alexander Bauer · Treffpunkt: Neues Schloss Schleißheim, Haupteingang · so 13.30 bis 16.00 Uhr · 11.10.2015 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · Vor Ort zu zahlen: Eintritt · 30 Plätze

Der Münchner Justizpalast – Architektur und Institution

1897 an markanter Stelle gegenüber dem Karlstor errichtet, ist der repräsentative Bau des Münchner Architekten Friedrich von Thiersch trotz erheblicher Kriegszerstörungen architektonisch sehenswert. Während des Nationalsozialismus fanden hier auch zwei Verfahren des Volksgerichtshofes gegen die Mitglieder der Weißen Rose statt. Bitte nehmen Sie wegen der strengen Sicherheitskontrolle so wenig Gepäck wie möglich und keine „gefährlichen" Gegenstände mit.

B182150 – Führung **Maxvorstadt**
Dr. Annemarie Menke · Justizpalast · Prielmayerstr. 7 · mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 3.2.2016 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

München leuchtete – Jugendstil in Westschwabing

Wunderschöne Jugendstil- und Gründerzeitbauten verleihen dem legendären Viertel einen besonderen Charme, der Ende des 19. Jahrhunderts Künstler und Literaten anlockte. „München leuchtete …" schrieb Thomas Mann, auch über die Architektur der Zeit. Er wohnte gegenüber von Häusern des Jugendstilarchitekten Martin Dülfer. Aus Spekulationsgründen wurden damals riesige Wohnungen mit luxuriösen Ausstattungen geschaffen. Nach Jahren der Verständnislosigkeit für die originellen Schöpfungen der „Belle Epoque" werden sie heute umso mehr geschätzt.

B182260 – Führung **Schwabing**
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: · Münchner Freiheit/Ecke Haimhauser Str. · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 25.10.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstkreis Schwabing – Ausstellungsbesuche in München

Sie möchten regelmäßig an der Seite einer kompetenten Kunsthistorikerin mit Gleichgesinnten die aktuellsten Münchner Ausstellungen besuchen? Dann sind Sie hier richtig!
Wir beginnen mit der Themenführung „Paul Klee und Wassily Kandinsky" in der Städtischen Galerie im Lenbachhaus/Kunstbau. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche festgelegt.

B213290 – Studienkreis **Maxvorstadt**
Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Städtische Galerie im Lenbachhaus, Atrium, Eingang zur Lenbachvilla · Luisenstr. 33 · 1 x di 10.45 bis 12.45 Uhr · 10.11.2015 · 3 x di 10.15 bis 12.15 Uhr · 15.12.2015, 12.1. und 16.2.2016 · € 34.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Stationen der Kunstgeschichte – Streifzug durch die Welt der Kunst vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert

Veränderungen in der Kunst spiegeln immer auch Veränderungen der Welt wider. Anhand von Bildbetrachtungen in der Alten und Neuen Pinakothek erarbeiten wir uns eine kleine Kunstgeschichte. Die Entwicklung bestimmter Bildthemen wie der Porträt- oder der Landschaftsmalerei soll dabei symptomatisch für Umbrüche in Kunst und Gesellschaft stehen: Bilder erzählen von Menschenbildern vergangener Zeiten und von dem sich wandelnden Verhältnis zwischen Mensch und Natur. Wir betrachten Arbeiten u. a. von Dürer, Rembrandt, Manet und Cézanne.

B213310 – Sonntagsseminar **Maxvorstadt**
Dr. Dorothée Siegelin · Alte Pinakothek · Barer Str. 27 · so 10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.00 Uhr · 29.11.2015 · € 15.– · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 2.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Stationen der Moderne – Streifzug durch die Welt der modernen Kunst und des 20. Jahrhunderts

Im 20. Jahrhundert änderte sich die Welt rasend schnell. Gleichermaßen und in ebenso großem Tempo änderte sich die Kunst, da Bilder immer auch Spiegel wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Entwicklungen sind. Anhand von Bildbetrachtungen werden wir Stationen der Moderne innerhalb und außerhalb der Kunst erörtern. Wir sehen Arbeiten u. a. von Kirchner, Picasso, Beckmann, Max Ernst, Andy Warhol, Donald Judd, Gerhard Richter und Joseph Beuys.

B213320 – Sonntagsseminar **Maxvorstadt**
Dr. Dorothée Siegelin · Pinakothek der Moderne · Barer Str. 40 · so 10.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.00 Uhr · 21.2.2016 · € 15.– · Zuzüglich Eintritt € 1.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Malen

Freies Gestalten in Zeichnung und Malerei sowie in der Verbindung von beidem. Sie arbeiten nach selbst gewählten oder vorgegebenen Themen. Durch anschließende gemeinsame Bildbesprechungen erhalten Sie Anregung und Ermutigung.

B222610 **Schwabing**
Für Senioren · Stefan Wehmeier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 190.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B222620 **Schwabing**
Für Senioren · Stefan Wehmeier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 6.10.2015 bis 23.2.2016 · € 190.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Acrylmalerei – klassisch und experimentell

Spielerisch erkunden wir die Techniken, Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Farbenlehre, Komposition und Materialkunde werden ergänzend mit einfließen. Nach Absprache machen wir eine Exkursion ins Naturkundemuseum, um uns im Skizzieren zu üben und Motive zu sammeln. So entstehen Bilder mit einer ganz persönlichen, malerischen Ausstrahlung.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Malblock.

B222630 **Schwabing**
Für Senioren · Gisela Aulfes · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 13.30 bis 16.00 Uhr · 12.10., 26.10., 16.11., 30.11., 14.12.2015, 11.1. und 25.1.2016 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Freude an Form und Farbe in unterschiedlichen Techniken

Wir malen in Aquarell oder Acryl. Bei Bedarf fügen wir Übungseinheiten ein, um die Grundlagen von Mal- und Zeichentechniken zu erlernen und zu verbessern. Durch eine individuelle Betreuung erhält jeder die Möglichkeit, seinen persönlichen Stil zu entwickeln und zu erweitern.

B222640 **Schwabing**
Für Senioren · Katja Luke · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x di 10.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 160.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Licht und Schatten im Aquarell

Die Aquarellmalerei lebt vom Zusammenspiel von Licht und Schatten. Sie erlernen dies abzubilden. Dabei werden aber auch die Basistechniken angewendet, sodass Neueinsteiger jederzeit den Einstieg finden. Fortgeschrittene haben Spielraum zum Experimentieren und freien Gestalten.

B222645 **Schwabing**
Für Senioren · Gisela Aulfes · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 9.30 bis 11.45 Uhr · 9.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2015, 8.1. und 22.1.2016 · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie's schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Zeichnen und Aquarellieren

Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Zeichen- und Aquarelltechniken kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Entsprechend Ihrer persönlichen Neigung können die Techniken miteinander kombiniert oder einzeln angewandt werden. Sie erhalten Anregungen und Tipps zur Weiterentwicklung Ihres Malstils.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, festes Zeichenpapier, vorhandene Mal- und Zeichenutensilien wie Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Lappen, weiche Bleistifte.

B222650 **Schwabing**
Für Senioren · Sabine Springer-Weber · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 9.30 bis 12.00 Uhr · 2.10., 16.10., 30.10., 20.11., 4.12., 18.12.2015 und 15.1.2016 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Die Entdeckung der eigenen Kreativität

Sie werden auf eine Entdeckungsreise in Ihre eigene schöpferische innere Welt eingeladen. Durch einfache Farbübungen und Motive erleben Sie einen Weg zur eigenen Wahrnehmung und finden dadurch zu Ihrem bildnerischen Ausdruck. Die eigene Kreativität soll als Lebensfreude erlebt werden.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

B222660 **Schwabing**
Für Senioren · Inge Jakobsen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mi 14.00 bis 16.30 Uhr · 21.10.2015 bis 3.2.2016 · € 162.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Kunsthandwerkliches Gestalten

Aufbaukeramik und Modellieren

Sie werden viel Spaß dabei entwickeln, Ihre Ideen in Form und Farbe umzusetzen – vom kleinen Gefäß bis zur fantasievollen Plastik.
Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, feste Schuhe.

B225550 **Schwabing**
Für Senioren · Anna Stögmüller-Groth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 9.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 164.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Zuzüglich € 15.– Brennpauschale · Vor Ort zu zahlen: Ton und Glasur nach Verbrauch · 10 Plätze

Fotografie

So geht's!
Digitale Fotos einfach und übersichtlich verwalten

Ein Foto ist schnell gemacht, aber die Speicherkarte in der Kamera ist nicht der ideale Aufbewahrungsort. Wie benennt, sortiert, archiviert und vor allem findet man die zahlreichen Fotos am PC wieder? Dieser Einführungskurs gibt Tipps zur Organisation, Gruppierung, Archivierung, Bewertung, Sicherung und Pflege von digitalen Bildern. Sie erfahren, wie Sie einfach und unabhängig Ihre Bilder verwalten können. Einige Bildverwaltungsprogramme werden exemplarisch vorgestellt. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B251500 **Schwabing**
Für Senioren · Peter Masanetz · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.11.2015 · € 25.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Literaturkreise

Gespräche über Literatur

Wir treffen uns einmal in der Woche, um literarische Texte zu besprechen. Wir reden über unsere Erfahrungen mit der Lektüre, Assoziationen und Gedanken. Wichtig ist uns Freude und Neugier beim Lesen und die Lust am Austausch und Zuhören. Es ist spannend, wie unterschiedlich ein Text auf verschiedene Zuhörer wirken kann. Die Auswahl der Bücher erfolgt in gemeinsamer Absprache.

Bitte erfragen Sie die Lektüre für den ersten Termin bei der Anmeldung.

B247100 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Veronika Römer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Schwabinger Literaturtreff
Neuerscheinungen und moderne Klassiker im Gespräch

Lesen Sie gern und möchten sich mit Gleichgesinnten zum Gespräch über Literatur treffen? Wir sehen uns in lesefreundlichen Abständen in der Seidlvilla, um Romane unterschiedlicher Autorinnen und Autoren zu besprechen. Neben der deutschsprachigen Literatur werden auch Texte von Autoren aus anderen Ländern in Übersetzung gelesen. Die Romane für die gemeinsamen Termine bestimmen Sie mit der Dozentin aus einer vorgegebenen Auswahl.

Bitte lesen Sie bis zur ersten Sitzung:
Yoko Tawada, Schwager in Bordeaux.

B247120 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 8 x fr 12.15 bis 14.00 Uhr · 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2015, 8.1., 22.1. und 19.2.2016 · € 73.– · Ermäßigung für Senior-Card möglich · 13 Plätze

Literatur-Treff Römerstraße

Lassen Sie sich entführen in fremde Sprachwelten, lernen Sie außergewöhnliche Figuren kennen. In der gemeinsamen Kursdebatte leben literarische Texte wieder auf und verändern sich im Gespräch. Wir besprechen in lesefreundlichen Abschnitten vor allem Neuerscheinungen, aber auch moderne Klassiker. Gemeinsam wählen Sie aus einer Vorauswahl der Dozentin, die Romane aus, die Ihnen mehrheitlich zusagen. Erleben Sie in einer Gruppe von engagierten Leserinnen und Leser wie Prosatexte aufgebaut sind, wie Struktur und Erzählperspektive sowie Montageverfahren seit der Moderne den Blick auf die Inhalte verändern.

Bitte lesen Sie zum ersten Kursabend:
Robert Seethaler, Der Trafikant.

B247130 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 6 x mo 16.30 bis 18.15 Uhr · 16.11., 30.11. und 14.12.2015, 11.1., 25.1. und 15.2.2016 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Tanz

Mehr Energie durch Tanz
Anfänger ohne und mit Grundkenntnissen

Wir tanzen zu temperamentvoller und besinnlicher Musik einfache Kreistänze und Tanzmeditationen aus verschiedenen Kulturen. Durch das Zusammenspiel von Musik, Schrittfolgen und Gebärden mit uralter Symbolik entsteht körperliche Beweglichkeit, innere Ruhe und spürbare Lebensenergie.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B269206 – Probestunde **Schwabing**
Für Senioren · Yessika Vogeler · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · Bei Buchung des Kurses keine Verrechnung der Probestundengebühr möglich

B269207 **Schwabing**
Für Senioren · Yessika Vogeler · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 96.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

---

Internationale Volkstänze – Tänze aus aller Welt
Anfängerinnen mit Grundkenntnissen

Hier wird gemeinsam getanzt – im Kreis und in der Reihe, mal fröhlich und vital, mal besinnlich. Traditionelle und moderne Volks- und Folkloretänze aus verschiedensten Ländern fördern Koordination und Konzentration und vermitteln auch einen Eindruck der Kultur der jeweiligen Region. Das Zusammenspiel von abwechslungsreichen Tänzen, Musik und Geselligkeit verhilft zu einem leichten Körper- und beschwingten Lebensgefühl.
Grundkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und geeignete Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

B269211 **Schwabing**
Nur für Seniorinnen · Astrid Brockmann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.10.2015 bis 5.2.2016 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

---

„Rundherum und reihenweise" – Volkstänze
Anfänger mit Grundkenntnissen

Auf dem Programm stehen Kreis- und Reihentänze, internationale Volkstänze und neu gestaltete Choreografien zu traditionellen Liedern sowie moderner Musik. Das gemeinsame Vergnügen an tänzerischer Bewegung und vielfältiger Musik weckt die Lebensgeister und bringt Körper und Seele in Schwung.
Grundkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und geeignete Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

B269213 **Schwabing**
Für Senioren · Astrid Brockmann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 2.10.2015 bis 5.2.2016 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Musik

Wenn Stimmen miteinander stimmen
Sich fühlen wie im siebten Himmel

Sie würden gerne singen, trauen sich aber nicht oder glauben, Ihre Stimme sei eingerostet? Sanft und ohne Druck tauchen Sie in die Welt der Töne ein, lernen Zuhören und Zulassen. Durch Atem-, Vokal- und Körperübungen entdecken Sie neue Klangmöglichkeiten Ihrer Stimme, erleben die Schönheit des Zusammenklingens in der Gruppe. Genießen Sie die Freude an freier Bewegung, Rhythmus- und Stimmimprovisationen und fühlen Sie Ihren Körper als lebendiges, schwingendes Instrument.
Bitte Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

B273150 **Schwabing**
Für Senioren · Christine Schairer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 6 x mi 12.30 bis 14.00 Uhr · 14.10. bis 25.11.2015 · € 43.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Sing mit uns im Chor

Was wären Herbst, Advent und Winter ohne Herbst-, Advents- und Weihnachtslieder? Gesungen werden Lieder – passend zum Jahreskreis – mal heiter, mal besinnlich, mal leicht, mal schwerer zu singen. Auch neue und unbekannte Lieder, ein-, zwei- oder mehrstimmig, werden dabei sein. Einzige Voraussetzung ist Freude und Interesse am Singen.

B273166 **Schwabing**
Für Senioren · Elisabeth Rossa · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 93.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 22 Plätze

Senioren Volkshochschule
Musikspielkreis „Die Alten Römer"

In diesem Instrumental- und Vokalensemble sind fortgeschrittene Blas-, Streich- und Zupfinstrumentalisten willkommen. Von der freien Improvisation ohne Noten bis zu Motetten von Schütz, vom Volkslied bis zur Tanzmusik spielen und probieren wir alles – mit Spaß und Ausdauer.

B276016 **Schwabing**
Für Senioren · Ulrich Hermann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 115.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Gesundheit aktiv

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen
In den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Wir bitten Sie, sich vor Kursbuchung an Ihre Krankenkasse zu wenden, um die Fördermodalitäten abzuklären.
Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule erheblich unterscheiden, da wir uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen orientieren.
Seit Anfang 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der ZPP sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren für Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung. Voraussetzung ist, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilgenommen und auf der Anwesenheitsliste Ihres Kurses das entsprechende Feld angekreuzt haben.
Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit für das Ausstellen der Teilnahmebestätigungen vier bis sechs Wochen betragen kann.

Bonuspunktsystem
Zusätzlich haben einige Krankenkassen ein System von Bonuspunkten für ihre Versicherten eingeführt. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Mit der Teilnahmebestätigung der vhs erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Gesundheitsthemen zum Kennenlernen

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, wissen aber noch nicht, mit welcher Methode Sie sich wirklich wohlfühlen? Probieren Sie verschiedene Themen einmal aus und finden Sie heraus, was für Sie stimmt. Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurse teil, für die Sie sich dann bei Gefallen auch weiter anmelden können. Die Kursgebühr für den Kennenlerntermin kann nicht mit dem Kurs verrechnet werden.
Alle Kurse sind auch für diejenigen geeignet, die sich bisher körperlich wenig bewegt haben. Unsere Kursleitenden gehen auf individuelle Vorerfahrungen ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen.

Yoga zum Kennenlernen

Mit achtsam ausgeführten Hatha-Yoga-Übungen können wir die Wahrnehmung und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Ein erfahrbares Ziel der Yoga-Übungen ist es, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu kommen, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Hier erproben Sie, ob Yoga für Sie die richtige Methode ist. Yoga kann selbst in hohem Alter noch angefangen und praktiziert werden.

B370020 **Hasenbergl**
Für Senioren · Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2015 · € 5.–

B370030 **Schwabing**
Für Senioren · Isabel Salzer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 18.45 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 · € 5.–

Neue Beweglichkeit erlangen
Die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B370090 **Freimann**
Für Senioren · Patricia Trevisan · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 8.10.2015 · € 5.–

Ausgleichsgymnastik zum Kennenlernen

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe mitbringen.

B370150 **Hasenbergl**
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · di 12.15 bis 13.15 Uhr · 6.10.2015 · € 5.–

B370160 **Schwabing**
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 13.30 bis 14.30 Uhr · 8.10.2015 · € 5.–

Beckenbodentraining für Frauen zum Kennenlernen

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur bedeutet Unabhängigkeit. Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen.

B370170 **Schwabing**
Nur für Seniorinnen · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 14.10.2015 · € 5.–

Osteoporosegymnastik zum Kennenlernen

Zur Vorbeugung von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Erfahren Sie, was Sie selbst für Ihr Wohlbefinden tun können.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe mitbringen.

B370190 **Schwabing**
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 8.10.2015 · € 5.–

Tänzerische Gymnastik zum Kennenlernen

Leben ist Bewegung. Äußere Bewegung und inneres Bewegtsein entsprechen einander und stecken sich mit der innewohnenden Kraft gegenseitig an. Was dann entsteht, ist pure Lust am Leben. Mit Hilfe von Körperarbeit, Imagination und Tanzimprovisation entdecken wir unser spielerisches Potenzial wieder, unsere Freude an der Beweglichkeit, unsere Neugier, unseren Humor – und damit die Kraft, die uns trägt.

B370195 **Schwabing**
Für Senioren · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 14.10.2015 · € 5.–

Venengymnastik zum Kennenlernen

Sie möchten Ihre Beine gesund erhalten oder Beschwerden lindern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe mitbringen.

B370200 **Schwabing**
Für Senioren · Franziska Schepers · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 13.45 bis 14.45 Uhr · 9.10.2015 · € 5.–

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik zum Kennenlernen

Eine gut trainierte und gelockerte Rücken- und Beckenbodenmuskulatur hilft dabei, Schmerzen zu vermeiden. Lernen Sie gezielte Übungen kennen, mit denen Sie das Becken und die Wirbelsäule in Bewegung bringen. Sie stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

B370220 **Schwabing**
Für Senioren · Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 16.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2015 · € 5.–

Aktivitäten im Freien

Nordic Walking trifft Pilates im Englischen Garten

Dieses äußerst effektive Training vereint die positiven Effekte von Nordic Walking und Pilates. Mit Nordic Walking können Sie Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken, denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und stärkt Muskeln und Knochen. Die Pilates Übungen verbessern die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Körpers. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher sind Nordic Walking und Pilates für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke (keine Ski- oder Bergwanderstöcke), dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen. Falls Sie Beratung für den Kauf der Stöcke möchten, dann zum ersten Kurstermin ohne Stöcke kommen.

B370700 **Schwabing**
Für Senioren · Vera Bach · Treffpunkt: Garten der Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 8 x mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 5.10. bis 23.11.2015 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Entspannung von Kopf bis Fuß

Entspannt durch den Alltag
Integratives Entspannungstraining

Entspannen zu können ist in jedem Alter wichtig. Wenn man entspannt ist, kann man besser schlafen, sich besser konzentrieren, ist weniger erschöpft und man kann besser mit (chronischen) Schmerzen umgehen. Erlernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Muskeltiefenentspannung, Atemübungen und meditative Techniken, um so Ihren Alltag leicht und entspannt zu gestalten.

B371000 **Schwabing**
Für Senioren · Vera Besl · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 10 x fr 12.15 bis 13.45 Uhr · 23.10.2015 bis 15.1.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Yoga

An der Münchner Volkshochschule wird seit vielen Jahren klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie geführter Atmung (Pranayama) auch die Möglichkeit bietet, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie. Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Bestimmt bereichert es Ihr Leben.

Yoga – Grundstufe

Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

B372010 **Hasenbergl**
Für Senioren · Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 17 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2015 bis 22.2.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B372020 **Schwabing**
Für Senioren · Yessika Vogeler · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 15.45 bis 17.15 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B372030 **Schwabing**
Für Senioren · Isabel Salzer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 18.45 bis 20.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan

Taijiquan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft.
Der Kurs der Grundstufe richtet sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

B373000 **Schwabing**
Für Senioren · Ludwig Petzi · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2015 bis 28.1.2016 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese problemlos weiter aus. Der Kurs der Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

B373210 **Schwabing**
Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 58.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong

Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen.
Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

B374030 **Freimann**
Für Senioren · Petra Herrmann · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 10 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B374040 **Schwabing**
Für Senioren · Helga Heidenthaler · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B374060 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 9.10.2015 bis 22.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Qigong und bauen Sie diese weiter aus.
Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

B374210 **Schwabing**
Für Senioren · Gabriele Gaida · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.10.2015 bis 26.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B374220 **Schwabing**
Für Senioren · Jutta Klinkers · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x fr 9.45 bis 11.15 Uhr · 9.10. bis 18.12.2015 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B374230 **Schwabing**
Für Senioren · Jutta Klinkers · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Augen-Qigong

Die Pflege der Augen ist im Zeitalter von Computer und Fernseher zu einer besonderen Aufgabe geworden. Qigong-Übungen und gezieltes Sehtraining nach Qigong-Prinzipien können helfen, die Sehkraft der Augen zu erhalten und zu verbessern. Die Übungen stärken und entspannen Ihre Augen, die trocken, tränend oder verspannt sind, und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können zuhause weitergeübt werden.

B374320 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 2 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 18.2. und 25.2.2016 · € 9.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Rücken-Qigong
Sanfte Bewegungen und meditative Entspannung

Ein chinesisches Sprichwort besagt: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmt das wahre Alter eines Menschen. Spezielle Rückenübungen lockern den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und fördern die Elastizität der Wirbelsäule. Ruhige, meditative Bewegungen lösen Verspannungen und sorgen für wohltuende Entspannung.

B374330 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 2 x do 14.15 bis 15.45 Uhr · 18.2. und 25.2.2016 · € 13.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong, Selbstmassage und Akupressur

Hilfe zur Selbsthilfe bei Schulter- und Nackenverspannungen und anderen Rückenproblemen. Die Dozentin geht gerne auf Ihre Anliegen ein und zeigt Ihnen spezielle Übungen, mit denen Sie sich zu Hause selbst helfen können.

B374360 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 14.45 bis 15.45 Uhr · 1.10.2015 bis 28.1.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Feldenkrais-Methode

Neue Beweglichkeit erlangen
Die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

B375010 **Freimann**
Für Senioren · Patricia Trevisan · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 14 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B375020 **Schwabing**
Für Senioren · Adele May · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B375030 **Schwabing**
Für Senioren · Adele May · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B375040 **Schwabing**
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 1.10.2015 bis 21.1.2016 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Senioren-Kursen interessiert?
Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung.
Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung
in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 72 10 06-26 und im Internet unter **www.mvhs.de/senior-card**

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

B376030 **Hasenbergl**
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x di 12.15 bis 13.15 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376040 **Schwabing**
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 13.30 bis 14.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Unabhängigkeit genießen – Beckenbodentraining für Frauen

Sind die Beckenbodenmuskeln gut trainiert, sind Blase und Darm fest verschlossen. Frauen leiden jedoch mit zunehmendem Alter häufiger an Blasenschwäche. Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen. Mit einer trainierten Beckenbodenmuskulatur können Sie wieder mehr Unabhängigkeit genießen.

B376110 **Schwabing**
Nur für Seniorinnen · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 12 x mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 14.10.2015 bis 20.1.2016 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

B376200 **Am Hart**
Für Senioren · Helga Lee · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376210 **Freimann**
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 9.30 bis 10.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B376220 **Freimann**
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 10.30 bis 11.15 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B376230 **Schwabing**
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x di 17.15 bis 18.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376240 **Schwabing**
Für Senioren · Marina Strekies · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 16 x do 11.15 bis 12.15 Uhr · 1.10.2015 bis 18.2.2016 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376250 **Schwabing**
Für Senioren · Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 17.15 bis 18.15 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376260 **Schwabing**
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 2.10.2015 bis 22.1.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Die Knochen stabil halten – Osteoporosegymnastik

Osteoporosegymnastik verbessert durch gezielte Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln das Gleichgewicht, trainiert die Koordination und reduziert den Knochenabbau (Osteoporose).
Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt und dabei benutzen wir Thera-Bänder, Bälle und Hanteln. Die Gymnastik sensibilisiert und trainiert auch Bewegungen für den Alltag und korrigiert Fehlhaltungen.
Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

B376400 **Schwabing**
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 12.30 bis 13.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Pilates

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

B376500 **Schwabing**
Für Senioren · Anette Helmrich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 11.45 bis 12.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376510 **Schwabing**
Für Senioren · Anette Helmrich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 12.50 bis 13.50 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376520 **Schwabing**
Für Senioren · Leslie Maurer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 13.00 bis 14.00 Uhr · 12.10.2015 bis 22.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B376530 **Schwabing**
Für Senioren · Leslie Maurer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 12.10.2015 bis 22.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Tänzerische Gymnastik

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz.

B376700 **Schwabing**
Für Senioren · Helga Lee · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 9.45 bis 10.45 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B376710 **Schwabing**
Für Senioren · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 14.10.2015 bis 3.2.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Venengymnastik – für gesunde und schöne Beine

Erhalten Sie Ihre Beine gesund und lindern Sie so Beschwerden. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie Sie Fehlverhalten vermeiden und unbeschwerter gehen können. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.

B376800 **Schwabing**
Für Senioren · Franziska Schepers · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 13.45 bis 14.45 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Wassergymnastik

Das spritzige Training im Wasser entlastet und schont die Gelenke, fördert die Beweglichkeit und die Durchblutung. Durch den Wasserwiderstand und die Arbeit mit diversen Aquafitnessgeräten steigern Sie Ihre Kondition und Kraft. Ideal für ein aktives Herz-Kreislauftraining ist die Wassertemperatur von 27 Grad. Die musikalische Untermalung schafft den geeigneten Takt.

B376900 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 16.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2015, 8.1., 15.1., 22.1. und 29.1.2016 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B376910 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 16.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2015, 8.1., 15.1., 22.1. und 29.1.2016 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie, sich bewusster zu bewegen und ungünstige Bewegungsgewohnheiten sowie überflüssige Anstrengungen zu vermeiden. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnutzung der Wirbelsäule bewahrt.
Übungsablauf: Aufwärmen und Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützt durch Sitzball oder Stuhl, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen am Boden, zum Teil mit Theraband, kleinen Bällen, Stab oder Seil.

B377030 **Hasenbergl**
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B377040 **Schwabing**
Für Senioren · Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 6.10.2015 bis 19.1.2016 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

B377050 **Schwabing**
Für Senioren · Marina Strekies · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 16 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 1.10.2015 bis 18.2.2016 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B377060 **Schwabing**
Für Senioren · Marina Strekies · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 9.15 bis 10.15 Uhr · 15.10.2015 bis 18.2.2016 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Ein gesunder Rücken ist eine Voraussetzung für Schmerzfreiheit und Wohlbefinden. Lernen Sie günstige Bewegungen und Haltungen kennen, mit denen Sie sich bewusster bewegen und überflüssige Anstrengungen vermeiden können. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnützung der Wirbelsäule bewahrt.

B377070 **Hasenbergl**
Nur für Seniorinnen · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 16.2.2016 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

B377110 **Schwabing**
Für Senioren · Anette Helmrich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B377115 **Schwabing**
Für Senioren · Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2015 bis 21.1.2016 · € 58.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Zumba Gold®

Zumba Gold®

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold® ist die gemäßigtere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba® aus den USA. Zumba Gold® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

B377200 **Hasenbergl**
Für Senioren · Markus Haugg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x do 9.30 bis 10.30 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B377210 **Hasenbergl**
Für Senioren · Markus Haugg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x do 10.45 bis 11.45 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B377220 **Schwabing**
Für Senioren · Daniela Dallinger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

B377230 **Schwabing**
Für Senioren · Daniela Dallinger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Kochclub Am Hart

Haben Sie Interesse, zusammen mit Gleichgesinnten zu kochen? Oder brauchen Sie Hilfe, weil Sie bisher noch nicht für sich gekocht haben? Wollen Sie sich über neue Rezepte informieren, oder die bekannte und gesundheitsfördernde mediterrane Küche kennen lernen? Mit einer erfahrenen Diplom-Ökotrophologin steigen Sie in diese Themen ganz praktisch ein und lassen es sich beim gemeinsamen Essen der von Ihnen zubereiteten Speisen gutgehen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B380250 **Am Hart**
Für Senioren · Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x di 11.00 bis 14.00 Uhr · 13.10. bis 24.11.2015 · € 39.50 · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 8 Plätze

Genuss vom Mittelmeer

Viel frisches Gemüse und Obst, mageres Fleisch, schmackhafter Fisch und wertvolles Olivenöl sind die typischen Zutaten der natürlich gesunden Ernährung der Mittelmeerbewohner. Lernen Sie in einem Kochkurs die mediterrane Küche näher kennen, die nach Sonne und Urlaub schmeckt und sich gleichzeitig positiv auf Ihren Stoffwechsel und Ihr Herz auswirkt. Wir versuchen uns unter anderem an bunten Antipasti, leckerem Waldpilzrisotto und ein Orangenblüten-Pannacotta mit Himbeersauce. Bei einem entspannten Espresso lassen wir den Tag ausklingen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

B384140 – Sonntagsseminar **Freimann**
Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 11.00 bis 17.30 Uhr · 25.10.2015 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V. (vff) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS.

Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 70 000.– bereitgestellt.

Auch Sie können Mitglied werden.
Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Computer und Internet

PC & Mac

Grundkurs: (M)ein neues Notebook mit Windows 8

Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit einem Windows 8.1-Notebook lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von Notebook und Windows 8; Startseite und Apps; Windows-Desktop und -Explorer; Texte erstellen; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten.
Sie dürfen gerne Ihr Windows 8.1-Notebook oder -Laptop mitbringen und an Ihrem eigenen Gerät lernen.

B478330 **Schwabing**
Für Senioren · Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 1.12.2015 bis 2.2.2016 · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

PC-Grundkurs mit Windows 8

Sie wollen von Grund auf den Umgang mit einem Windows 8.1-PC lernen und auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen.
Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Startseite und Apps; Windows-Desktop und -Explorer; Texte erstellen; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Surfen im World Wide Web, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten.
B478370 Am Hart

Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 8 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.10. bis 3.12.2015 · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Computer-Aufbaukurs: Windows 8

Aufbauend auf dem Grundkurs entdecken wir weitere Apps, Anwendungs- und Wartungsprogramme sowie spannende Konfigurationsmöglichkeiten der Startseite und des Desktops.
Kursinhalt: Gestaltung der Arbeitsoberfläche und Anpassung des Desktops; Einstellungen, die jederzeit die wichtigsten Nachrichten, Aktienkurse und Wetterinfos auf den Bildschirm zaubern; optimale Systemeinstellungen; Standard-Apps, Zusatzprogramme und Werkzeuge von Windows; Tipps und Tricks; Sicherung von Dokumenten, Bildern und Daten.

B478410 **Am Hart**
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.1. bis 28.1.2016 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Ordnung ist das halbe Leben
Dateimanagement mit Windows

Finden auch Sie das ein oder andere Dokument nicht mehr und möchten deshalb eine Ordnerstruktur aufbauen, bei der so etwas nicht mehr vorkommt? Und möchten Sie auch mal wichtige Dateien auf USB-Stick oder Speicherkarte sichern? Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows-Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren. Mit viel Zeit zum Üben.

B478426 **Am Hart**
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.12. und 17.12.2015 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Handys & Tablets

Das iPhone – einfach und verständlich!

Das iPhone von Apple ist weit mehr als nur ein Telefon. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen für das iPhone optimierten Webdienste und den AppStore mit seiner großen Auswahl an oft sogar kostenlosen Programmen, mit denen Sie Ihr iPhone um viele Funktionen und Dienste erweitern können. Eigene iPhones können gerne mitgebracht werden.

B478530 **Am Hart**
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 13.00 bis 16.00 Uhr · 22.10. und 29.10.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

iPhone im Griff – Wiederholungs- und Vertiefungskurs

Nach einer Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen werden gemeinsam ausgewählte Themen erklärt und praktisch eingeübt: zum Beispiel, wie das iPhone uns eine Hilfe in vielen Alltagssituationen sein kann. Dies reicht vom iPhone als praktische Alltagshilfe bis zum Einsatz als Navigationsgerät.
Voraussetzung entsprechend dem Kurs
„Das iPhone – einfach und verständlich!".
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy samt Ladegerät mit.

B478540 **Am Hart**
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 13.00 bis 16.00 Uhr · 12.11. und 19.11.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Android-Smartphones für Einsteiger
Mehr als nur telefonieren und Kurznachrichten

Smartphones sind Mobiltelefone mit der Funktionsvielfalt eines Tablet-Computers. Deshalb wird es immer wichtiger, Ihr Android-Smartphone entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen einzustellen und effektiv zu nutzen. In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android von Google.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Kursinhalte: sicheres Navigieren durch das Menü; Telefonfunktion; Kurznachrichten; Internet; E-Mail-Konto einstellen; Termine & Kontakte verwalten.
Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Android-Smartphone samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Unterricht mit.

B478575 **Schwabing**
Für Senioren · Angelika Mutze · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 2 x di 14.30 bis 17.30 Uhr · 6.10. und 13.10.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Mitwisser gesucht!

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Android-Smartphones für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android von Google vertieft.
Nach einer Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen üben Sie in diesem Kurs vor allem den Umgang mit weiteren nützlichen Apps für Multimedia und Kommunikation.
Kursinhalte: Synchronisation; Apps installieren; Oberfläche anpassen; Cloud.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Smartphones für Einsteiger".
Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Kurs mit

B478590 – Mediencampus **Schwabing**
Für Senioren · Angelika Mutze · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 2 x mo 15.00 bis 18.00 Uhr · 19.10. und 26.10.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Internet

Fit im Internet – Grundkurs

Für Interessierte und Neueinsteiger hat das Internet vieles zu bieten. Immer wieder wird bei Nachfrage nach Informationen auf das Internet verwiesen. Schritt für Schritt werden Sie fit gemacht, um sich sicher und effektiv darin zu bewegen. Das reicht von der Einrichtung einer kostenlosen E-Mail-Adresse über nützliche Praxistipps sowie interessante und solide Linkempfehlungen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B478615 **Am Hart**
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 13.00 bis 16.00 Uhr · 26.11. bis 17.12.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Fit im Internet – Tipps und Tricks

Die Grundlagen sind Ihnen vertraut, nun wollen Sie mehr über die Möglichkeiten des Internets erfahren. Im Aufbaukurs lernen Sie, im Internet treffsicher Informationen zu finden, online Preise zu vergleichen und Einkäufe günstig zu erledigen, die beste Bahnverbindung abzufragen und vieles mehr. Darüber hinaus erhalten Sie neben einem Überblick zu weiteren Internetdiensten wie Chat und Newsgroups wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie sich gegen Gefahren im Web wirkungsvoll schützen können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Interneterfahrungen entsprechend dem Grundkurs.

B478635 **Am Hart**
Für Senioren · Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 13.00 bis 16.00 Uhr · 14.1. bis 4.2.2016 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Sicheres Internet, geschützte Daten – auf was muss ich achten

Wer das Internet unbeschwert nutzen will, sollte seinen PC vor unberechtigten Zugriffen und sonstigen Schadprogrammen (Viren, Ausspähsoftware, Phishing etc.) schützen. Anhand verschiedener Praxisbeispiele lernen Sie, Ihren PC abzusichern. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für den Fall, dass Ihr PC bereits von einem schädlichen Programm befallen wurde.
Kursinhalt: Gefahrenquellen im Internet; Sicherheitseinstellungen in Ihrem Browser; Sicherheits-Updates; Antiviren-Software und Firewall; zusätzliche Tipps zu anderen Schutzprogrammen; Hilfreiche Web-Adressen zum Thema Internetsicherheit und Datenschutz;
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

B478664 **Am Hart**
Für Senioren · Maximilian Gödel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo 17.30 bis 20.30 Uhr · 19.10. und 26.10.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Sicherer Umgang mit Passwörtern

Im Internet werden an vielen Stellen Passwörter gebraucht, z. B. für E-Mail-Postfach, Onlineshop, Zugang zu Sozialen Netzwerken, Nutzung von Online-Banking usw. Dadurch ergeben sich eine Reihe von Fragen und Problemen, vor allem zur Konstruktion von Passwörtern und zum sicheren Umgang damit. Im Kurs befassen wir uns mit den wichtigsten dieser Fragen, u. a.: Brauche ich mehrere Passwörter? Warum soll man diese nicht auf dem Rechner speichern und darf man sie irgendwo aufschreiben? Wie kann man sie sicher aufbewahren und was sind überhaupt gute Passwörter? Dazu gibt es praktische Handreichungen: Methoden zur Konstruktion guter Passwörter und Erstellen einer Passwortkarte im Scheckkartenformat. Hier werden Codes in verschlüsselter Form notiert; so kann man sie ohne Risiko mit sich führen.

B478670 **Hasenbergl**
Für Senioren · Andreas Hartmann · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.11.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

eBay – Flohmarkt im Internet

Sie wollten immer schon wissen, wie ein Internet-Auktionshaus funktioniert? In Ihrem Keller verstauben ungenutzt brauchbare Dinge, die Sie zu einem angemessenen Preis verkaufen wollen? eBay bietet Ihnen hierzu die Möglichkeit. In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher kaufen und erfolgreich verkaufen können.
Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

B478730 **Schwabing**
Für Senioren · Doris Gmach · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 2 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.10. und 27.10.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Ein Ausflug in die Vergangenheit – Ahnenforschung im Internet

Sie wollen wissen, wo die Wurzeln Ihrer Familie liegen, ob Ihre Vorfahren bedeutende Personen der Geschichte waren oder gar eine reiche Erbtante in Übersee existiert? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen, mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen. Kursinhalt: Grundbegriffe der Genealogie, Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitungen und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Erforschen von Familienzusammenhängen, Namenskunde.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Eigene Notebooks können zum Kurs mitgebracht werden.

B478750 **Schwabing**
Für Senioren · Martin Wiedemann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 2 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1. und 27.1.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Gesundheit 2.0
Medizin- und Gesundheitsportale richtig nutzen

Wenn man selbst oder ein Angehöriger erkrankt ist oder wenn man sich einfach über ein medizinisches Problem oder Gesundheitsfragen informieren will (zweite oder dritte Meinung), liegt es nahe, ein Medizinportal im Internet zu nutzen. Das Angebot derartiger Portale ist riesig. Hier tut Aufklärung not. Welche Informationsdienste sind seriös? Wer betreibt diese, wie finde ich eines, das mir bei meinen Problemen hilft. Wie zuverlässig sind diese Informationen? Anhand ausgewählter Beispiele lernen wir verschiedene Portale kennen und erfahren, wie wir darin fachlich gesicherte Informationen finden und beurteilen können.

B478770 **Schwabing**
Für Senioren · Andreas Hartmann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 14.30 bis 17.30 Uhr · 17.12.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Sprachen lernen in der Senioren Volkshochschule

Neben Kursen, die allen Teilnehmenden zur Verfügung stehen, bieten wir Ihnen Kurse im Programm der Senioren Volkshochschule an. Dieses Angebot richtet sich an Menschen in der nachberuflichen Phase, die ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß eine Sprache erlernen oder ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Dabei ist es unerheblich, ob man mehrsprachig aufwächst oder eine Fremdsprache erst im Erwachsenenalter erlernt. So oder so wirkt das Beherrschen einer Zweitsprache dem geistigen Alterungsprozess entgegen. Verbinden Sie Ihr „Gehirnjogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen teilen.

Was kann ich im Kurs erwarten?
Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen älterer Menschen ausgerichtet. In der Regel wird ein Schwerpunkt auf Wiederholung und Festigung des Gelernten gelegt, wodurch Ihr Pensum geringer, aber intensiver ist als in vergleichbaren Kursen des Standardprogramms. Die überwiegend kleineren Lerngruppen geben Ihnen viel Gelegenheit zur aktiven Teilnahme.

Sie erwartet:
- Die Erarbeitung von Grammatik
- Viel Gelegenheit zur Schulung Ihres mündlichen Ausdrucks mit Hilfe von sprachpraktischen Alltagsübungen
- Informationen zu Landeskunde und zu kulturellen, sozialen und politischen Aspekten
- Die Erfahrung gemeinsamen, sich gegenseitig unterstützenden Lernens

Deutsch

Deutsch lernen im Alltag leicht gemacht

Egal welche Vorkenntnisse Sie mitbringen, mit unseren erfahrenen Kursleitenden lernen Sie in einer angenehmen Lernumgebung Ihr Deutsch zu verbessern, langsam und ohne Zeitdruck. In einer kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns mit Themen, die für Sie wichtig sind und Sie persönlich interessieren. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden und zu Hause weiterlernen können.

B619000 **Hasenbergl**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mo/mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 12.10.2015 bis 24.2.2016 (nicht am 21.12.) · € 30.– · keine Ermäßigung möglich · ♿

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Englisch

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt, beraten wir Sie gerne im Fachgebiet:
Kostenlose Einstufung und Beratung Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr, persönlich im Gasteig, oder unter Telefon (089) 480 06-69 36.

A1 – Anfänger

A1 mit „Fairway", ab Lektion 2

Bitte mitbringen: Fairway A1, ISBN 978-3-12-501496-1, Klett Verlag

B527214 **Schwabing**
Für Senioren · Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

A1 Leichter Wiedereinstieg mit „Intermezzo" ab Lektion 1

Sie haben geringe Englischkenntnisse, sind aber keine reinen Anfänger und möchten nach vielen Jahren wieder anfangen? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch langsam wieder auf.
Bitte mitbringen: Intermezzo English A1, ISBN 978-3-19-009600-8, Hueber Verlag

B527260 **Am Hart**
Für Senioren · Dr. Helmut L. Hill · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 11.11.2015 bis 3.2.2016 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen.

A2 mit „Fairway"

Bitte mitbringen: Fairway A2, ISBN 978-3-12-501497-8, Klett Verlag

ab Lektion 3/4
B527306 **Am Hart**
Für Senioren · Alexandra von Rosenberg · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

ab Lektion 5
B527316 **Hasenbergl**
Für Senioren · Dr. Helmut L. Hill · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 13 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

ab Lektion 6
B527320 **Schwabing**
Für Senioren · Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 15.15 bis 16.45 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

ab Lektion 10
B527340 **Hasenbergl**
Für Senioren · Dr. Helmut L. Hill · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 12 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2015 bis 26.1.2016 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 mit „English Elements“
ab Lektion 8

Bitte mitbringen: English Elements 2, ISBN 978-3-19-202495-5, Hueber Verlag

B527384 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 8.10.2015 bis 4.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 Superleaning mit „English Elements“
ab Lektion 10

Auf abwechslungsreiche, kreative Weise lernen Sie Alltagsgespräche zu meistern. Sprechen steht im Vordergrund. Neue Lernstrategien und Ihrem Lerntyp angemessene Übungen verschaffen Ihnen einen leichteren Zugang zur englischen Sprache. Durch den Wechsel von Aufnahme-, Übungs-, Bewegungs- und Entspannungsphasen werden Lern- und Sprechhemmungen abgebaut. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck lernen Sie, sich in der Sprache auszudrücken.
Bitte mitbringen: English Elements 2, ISBN 978-3-19-202495-5, Hueber Verlag

B527390 **Schwabing**
Für Senioren · Irmgard Gienanth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 13.30 bis 15.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 mit „English for Tourists“
ab Lektion 1

Sie reisen gerne und wollen einen größeren Wortschatz für den Urlaub beherrschen? In diesem Kurs werden Ihnen vielseitige und abwechslungsreiche Möglichkeiten geboten, sich mit der englischen Sprache vertraut zu machen. Wir festigen unseren Wortschatz mit vielen Übungen und Wiederholungen.
Bitte mitbringen: English for Tourists, ISBN 978-3-464-03996-0, Cornelsen Verlag

B527400 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mi 17.15 bis 18.45 Uhr · 14.10.2015 bis 27.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

B1 ist das richtige Niveau für Sie, wenn Sie:
- auf Englisch Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke wie z. B. Informationen zur Person und zu Familie, Einkaufen, Arbeit, näherer Umgebung und Reisen verstehen.
- über vertraute und geläufige Dinge wie z. B. die eigene Herkunft und Ausbildung spontan sprechen.
- persönliche Briefe schreiben und verstehen.
- einen einfachen Zeitungsartikel und langsam gesprochene Telefonnachrichten verstehen.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

B1 mit „Fairway“
ab Lektion 5

Bitte mitbringen: Fairway B1, ISBN 978-3-12-501498-5, Klett Verlag

B527508 **Schwabing**
Für Senioren · Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 11.45 bis 13.15 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B1 mit „English Unlimited“
ab Lektion 6

Bitte mitbringen: English Unlimited B1, ISBN 978-3-12-539906-8, Klett Verlag

B527518 **Schwabing**
Für Senioren · Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x di 12.15 bis 13.45 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 mit „Fairway Refresher B1“
ab Lektion 6

Bitte mitbringen: Fairway Refresher B1, ISBN 978-3-12-501472-5, Klett Verlag

B527532 **Schwabing**
Für Senioren · Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 13.30 bis 15.00 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B1 Superlearning

Superlearning = input, practice, movement and relaxation. In this course you will activate your English, talk about many topics and improve your fluency.
Course material will be provided.

B527540 **Schwabing**
Für Senioren · Irmgard Gienanth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 11.15 bis 13.15 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B1 Conversation

In these courses you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary.

B527554 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 Conversation and more

The main focus in this course is communicating. We will experience different ways and methods to achieve spontaneity and fluency. There will be lots of vocabulary work and also grammar review when necessary. Come and join us!

B527570 **Schwabing**
Für Senioren · Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie’s schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **880 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Blättern Sie auf die letzte Seite!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 480 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

B2 is the right level for you if you can do the following in English:
- understand everyday language in most situations.
- describe events and experiences in the past, present, and future.
- have simple spontaneous conversations and express personal opinions.
- read and discuss the main points of short texts.
- communicate when needed while travelling.

To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line (www.mvhs.de/englisch) or in person at our offices.

B2 Superlearning

Through the cycle of input, practice, movement and relaxation, you will activate your knowledge of English, learn to converse on current topics and improve your fluency and spontaneity. Communication is the main focus. Grammar and vocabulary will be revised.
Course material will be provided.

B527610 **Schwabing**
Für Senioren · Irmgard Gienanth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 11.00 bis 13.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B527612 **Schwabing**
Für Senioren · Irmgard Gienanth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 13.15 bis 15.15 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

B2 English with fun

In this course we practice free speaking, we revise grammar when necessary, we play language games and we translate interesting texts from and into English.

B527616 **Schwabing**
Für Senioren · Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 9.45 bis 11.15 Uhr · 9.10.2015 bis 5.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B2 Conversation

These courses provide conversation activities for those who once spoke English fluently but are out of practice. We will revise and expand your vocabulary according to your individual needs and interests as we learn about and discuss a variety of inspiring topics. The course fee includes the material provided by the teacher.

B527636 **Schwabing**
Für Senioren · Mark Olival-Bartley · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B527638 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B527640 **Schwabing**
Für Senioren · Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B2 Time for Talking, Time for Reading Conversation and a Good Book

B527654 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 7.10.2015 bis 10.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

C1/C2 – Fachkundige Sprachverwendung

You are at C1 level if you can do the following in English:
- understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization.
- interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party.
- produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various options.

To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line (www.mvhs.de/englisch) or in person at our offices.

C1/C2 Conversation

This course is for participants who are near-native speakers of English and want to maintain their current level. Using authentic material we will discuss a variety of topics and issues that interest us.
Course material will be provided.

B527742 **Schwabing**
Für Senioren · Hella Oliver · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 15.30 bis 17.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 153.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Sprachen und mehr …

B2 Conversation through Storytelling

In a relaxing and engaging atmosphere, this special conversation course will help you express yourself in English in a way that is lively and personal. Hands-on storytelling exercises, enjoyable explorations in writing, and focused themes encourage our participants to tap into their own memories and imaginations. Thus, much of what goes on in the course is a direct result of the desires, interests, and ideas of the participants themselves – and that's what makes it so fun and full of surprises.

B527120 **Schwabing**
Für Senioren · Carolyn A. Morrow · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 20.10. bis 15.12.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B527122 **Schwabing**
Für Senioren · Carolyn A. Morrow · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 4 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 12.1. bis 2.2.2016 · € 39.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung!
20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Senioren-Kursen interessiert?
Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung.
Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung
in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 72 10 06-26
und im Internet unter **www.mvhs.de/senior-card**

Französisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/franzoesisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6166

A1 – Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

A1 mit Voyages neu
ab Lektion 5

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, Klett Verlag

B532202 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 16.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 116.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A1 mit Voyages neu
ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, Klett Verlag

B532208 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 13.00 bis 15.00 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.

A2 Pour le plaisir de … la grammaire „à la carte"

Une fois par mois, une petite révision vivante de la grammaire pour continuer avec plus d'élan.

B532226 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.10., 20.11., 11.12.2015 und 15.1.2016 · € 39.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 mit Voyages 3
ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Voyages neu B1, ISBN 978-3-12-529431-8, Klett Verlag

B532232 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 Sprechtraining

Legen sie mehr Wert auf das Sprechen?
In diesem Kurs üben Sie Ihr mündliches Französisch und wiederholen gleichzeitig grammatikalische Strukturen.

B532238 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x mi 13.15 bis 14.45 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 Keine Angst: Französisch sprechen ist gar nicht so schwer!

Konversation, für Teilnehmende, die schüchtern sind und noch Hemmungen haben zu sprechen.

B532241 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B1 Pour le plaisir de discuter

Bitte mitbringen: Grammaire en dialogue, ISBN 3-12-529215-4, Klett Verlag

B532244 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 7.10.2015 bis 27.1.2016 · € 114.– (gebührenfrei) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B532247 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 Pour le plaisir de … la grammaire „à la carte"

Une fois par mois, une petite révision vivante de la grammaire pour continuer avec plus d'élan.

B532250 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 10.45 bis 12.15 Uhr · 15.10., 19.11., 10.12.2015 und 14.1.2016 · € 39.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B1 Plaisir de voir, de discuter autour d'un tableau

Pour le plaisir de … découvrir une oeuvre ou un peintre dans les musées de Munich, son époque, d'apprendre d'une manière ludique et en petit groupe le vocabulaire pour décrire, parler de ses sentiments et surtout pour le plaisir d'échanger des idées en français.

B532251 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 18.10., 22.11., 6.12.2015 und 17.1.2016 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs. Vous pouvez vous „débrouiller" dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt.

B2 A vous de parler!

Des thèmes „à la carte" pour discuter avec humour du passé, du présent, du futur.

B532256 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 14.15 bis 15.45 Uhr · 5.10.2015 bis 25.1.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau C1 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B2 indiquées comme suit: Vous pouvez comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits. Vous êtes capable de communiquer d'une manière spontanée et pouvez vous exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets.

C1 Discussions sur des thèmes d'actualité

Ces cours s'adressent à des auditeurs ayant des connaissances suffisantes en français et prêts à participer activement aux cours. Textes expliqués et commentés avec élargissement du vocabulaire et de temps à autre révision grammaticale. En outre, les participants pourront suggérer des thèmes de discussion.

B532265 **Schwabing**
Für Senioren · Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.10.2015 bis 26.1.2016 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B532268 **Schwabing**
Für Senioren · Cécile Rehe · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Sprachberatung inklusive!

Was bedeutet A2 oder C1? Lieber „für Lerngeübte" oder „auffrischen"? Sie haben einen interessanten Kurs gefunden, sind aber nicht sicher, ob er der richtige für Sie ist?

Kommen Sie zur kostenlosen Einstufung und Beratung!

montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Italienisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können:
www.mvhs.de/italienisch-test
Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6148

A1 – Für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse
Passo dopo Passo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Passo dopo passo A1
ISBN 978-3-19-409599-1, Hueber Verlag

B535905 **Schwabing**
Für Senioren · Nicoletta Magnabosco-Colonna · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 11 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.11.2015 bis 1.2.2016 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A1 Anfänger mit Chiaro! A1

Bitte mitbringen: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-205427-3, Hueber Verlag

ab Lektion 7
B535923 **Schwabing**
Für Senioren · Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

ab Lektion 9
B535929 **Schwabing**
Für Senioren · Maria Renata Aquaro · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.10.2015 bis 21.1.2016 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.

A2 mit Chiaro! A2

Bitte mitbringen: Chiaro! A2, ISBN 978-3-19-005449-7, Hueber Verlag

ab Lektion 1
B535932 **Schwabing**
Für Senioren · Katja Motta · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 8.10.2015 bis 28.1.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

ab Lektion 2
B535935 **Schwabing**
Für Senioren · Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

ab Lektion 4/5
B535938 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A2 mit Espresso 2
ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8, Hueber Verlag

B535950 **Schwabing**
Für Senioren · Marina Riga · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B535956 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

B535959 **Schwabing**
Für Senioren · Marina Riga · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

B1 mit Chiaro! B1
ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Chiaro! B1, ISBN 978-3-19-205467-9, Hueber Verlag

B535980 **Schwabing**
Für Senioren · Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 12.10.2015 bis 25.1.2016 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1 mit Espresso 3
ab Lektion 2/3

Bitte mitbringen: Espresso 3, ISBN 978-3-19-005440-4, Hueber Verlag

B535983 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 13.10.2015 bis 2.2.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

B1 Lektüre und Grammatikauffrischung

Wir werden einen Blick auf Italien – Land und Leute – werfen und dabei das Gelernte in die Praxis umsetzen: Wiederholung von Wortschatz und Festigung der Grammatik auf dem Niveau B1.

B536005 **Schwabing**
Für Senioren · Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen,** finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

I corsi di livello B2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni.
I seguenti corsi sono per partecipanti che vogliono ampliare le proprie competenze orali.

B2 Conversazione (senza libro)

Il materiale per le lezioni verrà comunicato nel corso

B536018 **Schwabing**
Für Senioren · Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 13.15 bis 14.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B536021 **Schwabing**
Für Senioren · Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 7.10.2015 bis 3.2.2016 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B2 Conversazione con un libro di testo

Bitte mitbringen: arte & cucina, ISBN 978-3-12-525328-5, Klett Verlag

B536027 **Schwabing**
Für Senioren · Carla Ponza-Kalch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Bitte mitbringen: Qua e là per l'Italia, ISBN 978-3-19-005412-1, Hueber Verlag

B536030 **Schwabing**
Für Senioren · Carla Ponza-Kalch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 8.10.2015 bis 14.1.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

I corsi di livello C1 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti.
Nei seguenti corsi la conversazione su temi d'attualità e di cultura italiana è in primo piano. Temi grammaticali verranno trattati solo se di stretta pertinenza.

C1 Conversazione

Conversazione con materiali liberi: letture e ascolti

B536031 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

C1 Pirandello e Camilleri

Da Luigi Pirandello ad Andrea Camilleri, un percorso storico e letterario in cui scoprire il filo conduttore che unisce il grande scrittore e drammaturgo con uno dei più amati autori contemporanei. Corso con DVD.

B536033 **Schwabing**
Für Senioren · Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2015 bis 18.1.2016 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

C2 – Annähernd muttersprachliche Sprachverwendung

I corsi di livello C2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello C1 ed è in grado di capire un'ampia gamma di testi lunghi e impegnativi, cogliendone anche i significati impliciti. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, spesso senza dover ricercare le parole adatte, usando la lingua in ambito sociale e professionale, in corsi di formazione e corsi universitari, con efficacia e flessibilità.

C2 Conversazione: lingua e cultura italiana

Questo corso di conversazione è per partecipanti con ottime conoscenze dell' italiano. Con l'uso di materiali autentici – racconti, articoli, registrazioni, film – tratteremo temi linguistici, di attualità, vita, storia, arte e cultura italiana.

B536039 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 19.10.2015 bis 1.2.2016 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Veranstaltungen für alle Sprachniveaus

Caffè Italia

Italienisch Lernende treffen sich hier einmal im Monat, um in lockerer Atmosphäre weiterzulernen und zu üben: Eine zwanglose Möglichkeit für Anfänger, Fortgeschrittene und Newcomer, Italienisch zu hören und sich am Gespräch je nach Wissen und Können zu beteiligen.

Un' iniziativa per far incontrare una volta al mese tutti coloro che imparano l'italiano: a partire dal livello elementare fino a quello di conversazione.

Appuntamenti: 6 ottobre, 10 novembre, 1 dicembre 2015, 12 gennaio e 2 febbraio 2016.

B536042 **Schwabing**
Für Senioren · Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 6.10., 10.11., 1.12.2015, 12.1. und 2.2.2016 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

EFQM
Recognised for Excellence
5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence" in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star" in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star" erreicht.

Spanisch

Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können: www.mvhs.de/spanisch-test. Beratung und nähere Auskünfte: Telefon (089) 48006-6153

A1 – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

A1 ¡Bienvenido!
Fortsetzungskurs

Sie werden mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Ab Lektion 3/4
B546415 **Schwabing**
Für Senioren · Mercedes Delgado · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 15.10.2015 bis 21.1.2016 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Ab Lektion 7/8
B546423 **Schwabing**
Für Senioren · Mercedes Delgado · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 9 x do 11.45 bis 13.15 Uhr · 15.10. bis 17.12.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können.

A2 ¡Bienvenido!
Fortsetzungskurs ab Lektion 9

Sie erweitern mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre Ihre grundlegenden Kenntnisse der spanischen Sprache. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.
Für Teilnehmende, die bereits mehrere Kurse besucht haben (s. Lektionsangabe).
Bitte mitbringen: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

B546439 **Schwabing**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B546441 **Schwabing**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A2 Sprechtraining kompakt
Poco a poco en español

Mit vielen praktischen Übungen, Liedern, einfachen Spielen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen wir unsere Kenntnisse des Spanischen aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Für leicht Fortgeschrittene (A2).

B546445 **Schwabing**
Für Senioren · Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di bis do 10.00 bis 12.30 Uhr · 23.2. bis 25.2.2016 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B2 – Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

B2 Fortsetzungskurs
Conversación

Introducción a la conversación con temas simples, actuales y cotidianos, repetición de la gramática, práctica de la expresión oral. Als Orientierungsrahmen dient das Lehrwerk: Avenida, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514960-1.

B546461 **Schwabing**
Für Senioren · Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 13.15 bis 14.45 Uhr · 5.10.2015 bis 1.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B546463 **Schwabing**
Für Senioren · Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10.2015 bis 2.2.2016 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Türkisch

Schnupperkurs für die „Schwalben"

Vielleicht überwintern Sie in der Türkei und wollen den Menschen dort im Alltag durch einige sprachliche Freundlichkeiten Ihre Achtung zeigen? Oder Sie interessieren sich für die türkische Sprache und Kultur und wollen sich z. B. auch sprachlich ein wenig auf eine Reise in die Türkei vorbereiten? In diesem Schnupperkurs werden Sie einige grundlegende Verständigungsmöglichkeiten kennenlernen, wie etwa typische Begrüßungsformen und auch in die Grundregeln der türkischen Sprache eingeführt. Material im Kurs erhältlich.

B557700 **Schwabing**
Für Senioren · Suna Huhnd · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 8 x do 12.30 bis 13.45 Uhr · 15.10. bis 10.12.2015 · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen …

… gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den über 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – und jetzt auch online buchen!

Geschenkgutscheine im Wert von € 5.– bis € 50.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6222
- per E-Mail unter geschenkgutschein@mvhs.de
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Partner und Kooperationen

BildungsLokal Hasenbergl

Linkstr. 56, 80933 München, Telefon (089) 31 20 21 18 oder 31 20 21 15, E-Mail dagmar.koblinger@muenchen.de

Das BildungsLokal Hasenbergl (BiLOK) ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München, Referat für Bildung und Sport. Das BildungsLokal Hasenbergl ist ein Ort der Information, Beratung und des fachlichen Austauschs rund um das Thema Bildung. Es ist ein Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger und für die Bildungsakteure im Stadtteil Hasenbergl.

Angebote

- Informationen über Bildungschancen im Hasenbergl und in München.
- Beratung für Ihre Bildungsanliegen.
- Themenabende über das bayerische Schulsystem, Gesundheit und Migration.
- Weiterbildung in angenehmer Lernatmosphäre: Computer, Sprache, Alltagswissen
- Lernwerkstatt im Hasenbergl (in Kooperation mit der MVHS)

Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V., Regionalgruppe München

Sprecherin: Ilse Macek, c/o Münchner Volkshochschule, Gasteig, Kellerstr. 6, 81667 München, rag-muenchen@gegen-vergessen.de

Ziel des gemeinnützigen Vereins „Gegen Vergessen – Für Demokratie" ist die Stärkung der Demokratie in Deutschland und die Auseinandersetzung mit den nationalsozialistischen Verbrechen sowie dem Unrecht des SED-Regimes. Die Münchner Volkshochschule kooperiert mit dem Verein „Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V." zu Themen der NS- und Nachkriegszeit.

Münchner Kultur vor Ort

Die Münchner Volkshochschule bringt die Münchner Kulturinstitutionen in den Norden der Stadt. Unter der Rubrik „GastSpiele" kooperiert die Münchner Volkshochschule mit folgenden Kulturinstituten:

- Schauburg – Theater der Jugend
- junges Orchester München e. V.
- Münchner Philharmoniker
- Münchner Kammerspiele

Referat für Stadtplanung und Bauordnung der Landeshauptstadt München

Hauptabteilung Stadtplanung
Blumenstr. 28b, 80331 München
Telefon (089) 233-28474
E-Mail: plan.ha2@muenchen.de

Referat für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München

Kommunale Beschäftigungspolitik und Qualifizierung
Herzog-Wilhelm-Str. 15, 80331 München
Telefon (089) 233-24536
E-Mail: cengiz.onur@muenchen.de

Industrie- und Handelskammer für München und Oberbayern

Balanstr. 55-59, 81541 München
Telefon (089) 5116-1150

Handwerkskammer für München und Oberbayern

Max-Joseph-Str.4, 80333 München
Telefon (089) 5119-0

DGB Bildungswerk

DGB Bildungswerk Bayern e.V.
Münchenprogramm
Schwanthalerstr. 64, 80336 München
Telefon (0 89) 55 93 36-40
E-Mail programm@bildungswerk-bayern.de

Kulturhäuser und Kulturvereine

Die Münchner Volkshochschule arbeitet mit Kulturhäusern und Kulturvereinen des Münchner Nordens zusammen, und zwar mit den Kulturvereinen „Alte Heide", dem Kulturhistorischen Verein Feldmoching auf dem Gfild, dem Verein „Stadtteilkultur 2411", Hasenbergl-Nordhaide und „Olympiadorf – forum 2" sowie mit den Vereinen der Kulturhäuser „Milbertshofen", „Mohr-Villa Freimann", „Kultur- und Bürgerhaus Moosach – Pelkovenschlössl" und „Seidlvilla" in Schwabing.
Die Kulturvereine und Kulturhäuser haben sich zum Ziel gesetzt, das kulturelle Leben in den Stadtteilen zu fördern, die kulturelle Angebotslage attraktiver zu machen, die Freizeitmöglichkeiten der Bürger/innen zu erweitern und Eigeninitiativen und neue Formen der kulturellen Betätigung der Bevölkerung zu fördern. Die Identifikation der Bürger/innen mit ihrem Stadtteil soll erhöht, soziale Beziehungen und Geselligkeit gepflegt, gemeinsam sollen Erinnerungen wachgerufen und über die Zukunft des Münchner Nordens nachgedacht werden. Mitglieder können alle werden, die aktiv den Zweck des Kulturvereins unterstützen.

Nähere Auskünfte

- Kulturverein Alte Heide: Telefon (089) 362335
- Kulturhistorischer Verein Feldmoching auf dem Gfild e.V., E-Mail irmengard.baehr@aol.com
- Verein „Stadtteilkultur 2411 e.V." Hasenbergl-Nordhaide Telefon (089) 89059425
- Kulturverein „Olympiadorf – forum 2": Telefon (089) 35757563
- Kulturhaus „Mohr-Villa Freimann": Mohr-Villa Freimann e.V. Telefon (089) 32432 64
- Kulturhaus Milbertshofen: Telefon (089) 35063639
- Kultur- und Bürgerhaus Moosach – Pelkovenschlössl: Telefon (089) 1433818-0
- Kulturhaus Seidlvilla in Schwabing: Seidlvilla-Verein e.V. Telefon (089) 333139

Die Stadtbibliotheken im Münchner Norden

Stadtbibliothek Hasenbergl, Blodigstr. 4
80933 München, Telefon (089) 55059880

Stadtbibliothek Milbertshofen, Schleißheimer Straße 340
80809 München, Telefon (089) 1893785 90

Stadtbibliothek Moosach, Hanauer Straße 61a
80992 München, Telefon (089) 3090547 90

Anmeldung, Ausleihe und Beratung
Mo, Di 10.00 bis 19.00 Uhr
Mi 14.00 bis 19.00 Uhr
Do, Fr 10.00 bis 19.00 Uhr

Partner und Kooperationen

Angrenzende Volkshochschulen

Für die Gemeinden Garching, Ismaning, Unterföhring und Unterschleißheim:
Volkshochschule im Norden des Landkreises München e. V.
Bürgermeister-Wagner-Straße 3, 85748 Garching
Telefon (089) 55 05 17-0

Für den Landkreis Freising: VHS Freising e. V.
Kammergasse 12, 85354 Freising, Telefon (08161) 4907-0

Volkshochschule Moosburg e. V.
Fronängerstraße 6, 85368 Moosburg, Telefon (08761) 72 25-0

Für die Gemeinde Karlsfeld: Volkshochschule Karlsfeld
Krenmoosstraße 46, 85757 Karlsfeld, Telefon (08131) 90 09 40

Stadtteilarbeit e. V.

Geschäftsstelle: Hanselmannstraße 31, 80809 München,
Telefon (089) 3 59 59 47, Telefax (089) 3 54 59 48,
E-Mail info@verein-stadtteilarbeit.de,
Internet: www.verein-stadtteilarbeit.de

Der Verein „Stadtteilarbeit e. V." besteht seit 1984. Zweck des Vereins ist insbesondere die stadtteilbezogene Förderung und Durchführung sozialpädagogischer und erwachsenenbildnerischer Arbeit mit dem Ziel eines besseren Zusammenlebens von deutschen und nichtdeutschen Bürger(inne)n in Milbertshofen. Diesen Zweck verfolgt er vor allem in seinen interkulturellen Einrichtungen und Projekten.

Die Münchner Volkshochschule kooperiert mit dem Verein seit seiner Gründung in verschiedenen Projekten und ist seit Anbeginn im Vorstand vertreten.

Alten- und Service-Zentren

Alten- und Service-Zentrum Moosach
Gubestraße 5, 80992 München
Telefon (089) 14 00 24 23, Telefax (089) 14 00 24 07,
E-Mail asz-moosach@awo-muenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen
Schleißheimer Straße 378, 80809 München
Telefon (089) 35 62 77 33-0, Telefax (089) 35 62 77 33-33,
E-Mail asz-milbertshofen@awo-muenchen.de

Das tägliche Kursangebot erfahren Sie unter den angegebenen Telefonnummer. Die Gruppen und Kurse des ASZ sind für die Besucher/innen aus dem Stadtteil offen. Neue Teilnehmende können jederzeit einsteigen. Machen Sie mit!

Kultur braucht einen wachen Geist.

Zum Beispiel Ihren.

Ziel des 1997 gegründeten **Vereins der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e. V.** (vff) ist die Förderung der Jugend- und Erwachsenenbildung im Rahmen der MVHS. Seit seiner Gründung hat der Verein hierfür mehr als € 70 000.– bereitgestellt.

Herausragende Beispiele aus den letzten Jahren:

2006 Jugendmagazin „mucs“
2007 Programmstart von „MVHS unterwegs“
2008 Ausstellungsprojekt „LehmZiegelStadt“
2009 Kulturprojekte bildungsbenachteiligter Jugendlicher
2010 Hörbuch-Projekt Arthur Schopenhauer
2011 Ausstellungsprojekt „Achse im Wandel“
2012 Schneiderlehrgang für Migrantinnen
2013 Geschichtsprojekt „100 Jahre – 100 Dinge“
2014 Ausstellungsprojekt „Der zweite Blick“
2015 Bildungsstipendien für Migranten & Flüchtlinge

Unterstützen auch Sie „Ihre“ Münchner Volkshochschule. Werden Sie Mitglied im vff! Der Jahresmindestbeitrag beträgt nur € 15.–

Ja,

- Ich möchte mich über den Verein informieren
- Ich möchte Mitglied werden und unterstütze die Arbeit des Vereins durch:
  - den Jahresmindestbeitrag von € 15.–
  - einen anderen Jahresbeitrag in Höhe von € _____
  - eine einmalige Spende von € _____
  - Ich werde den Jahresbeitrag/die Spende überweisen: Stadtsparkasse München, IBAN: DE82701500000000034777, BIC: SSKMDEMM
  - Ich ermächtige den Verein widerruflich, den vorstehenden Jahresbeitrag durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. (Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE38ZZZ00000148762; Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.):

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum, Unterschrift: _____

Verein der Förderer und Freunde der **Münchner Volkshochschule** e. V.

Kontakt:
Verein der Förderer und Freunde der MVHS
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).
1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrifteinzug. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung eines sog. Lastschrift-Mandats. Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zudem bar oder mit EC-Karte bezahlen. Für Online-Buchungen bieten wir Ihnen das SEPA-Lastschriftverfahren an.
1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
1.4. Die Anmeldekarte erhalten Sie per E-Mail oder per Post. Bitte beachten Sie, dass der Besuch eines Kurses oder einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar mit Ausnahme von Anmeldungen zu Einzelkartenveranstaltungen.
1.5. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelkartenveranstaltungen ist nicht möglich.
1.6. Für Anmeldungen in der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse, für Sprachprüfungen sowie für die Lehrgänge Celta und Delta beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten und Rücktrittsbedingungen.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
2.2. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbaren Umfang, kann die Münchner Volkshochschule Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

II. Vertragsänderungen

4. Rücktritt der MVHS, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

4.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
a) wenn der Dozent ausfällt, oder
b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob der Kurs stattfindet.
4.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
4.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.
4.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept des Kurses den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zumutbar ist.

5. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

5.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.

5.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (im Programm gekennzeichnet) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.
5.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 5.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde.
5.4. Bei allen Rücktritten werden € 10.–, höchstens jedoch die volle Kursgebühr, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten. Bereits entstandene Aus-

lagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Ihnen bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Münchner Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
5.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
5.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.
5.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
5.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 5.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.
5.9. Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

III. Weitere Vertragsbedingungen

6. Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

7. Haftung
Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.
Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

8. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule
8.1. Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.
8.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse:
buchungsnachfrage@mvhs.de

IV. Wichtige Hinweise

9. Beratung und Einstufung
Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

10. Gebührenermäßigung
10.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung
Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren über € 20.–, sofern beim Kurs nichts anderes angegeben ist.
Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren, Verpflegung, Übernachtung und die MVHS-Card ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen (vgl. 8.2.).
10.2. Höhe der Ermäßigung im Regelfall
Soweit kein Sonderfall (vgl. 10.3.) vorliegt, wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Kursgebühren gewährt:

- 50% Ermäßigung: Bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes
- 20% Ermäßigung für:
  Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Praktikanten und Praktikantinnen bis einschließlich 26 Jahre,
  Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B; bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung),
  Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (ohne Altersbegrenzung), darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

10.3.Höhe der Ermäßigung in Sonderfällen

- Ein rabattierter Sonderpreis ist für Einzelkartenveranstaltungen nur für Schülerinnen und Schüler bzw. Studentinnen und Studenten und nur an der Abendkasse und nicht im Vorverkauf möglich.
- Bei der Jungen Volkshochschule sind die Kursgebühren bereits ermäßigt, eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.
- Für die Schulabschlusslehrgänge ist eine Ermäßigung auf die Lehrgangsgebühr auf Antrag möglich. Bitte wenden Sie sich an den Programmbereich.

11. Materialgeld
Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt.
Bei den Kursen des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozenten die Möglichkeit gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen.
Bitte richten Sie Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.
Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs tatsächlich stattfindet.
Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 10.1., Gebührenermäßigung).

12. Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

13. Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

14. Kinderbetreuung
14.1.Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb und Schwanthalerstraße 40 an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal betreut.
14.2. Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/72 10 06-12). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.
14.3. Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

15. Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen ♿ versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

16. Rauchverbot
Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

17. Mitnahme von Tieren
Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen.
Dies gilt für alle Veranstaltungen.

18. Als Gast in den Schulen
Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten. Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
- Rauchen in den Schulen ist verboten.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
- Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
- Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.
- Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
- Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

19. Datenschutz
Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG). Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

20. Computernutzung
Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

21. Verwendung von Software
21.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.
21.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

22. Internetzugang
22.1. Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.
22.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren
23.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.
23.2. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen
24.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
24.2. Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
24.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Stand: Februar 2015

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Tel.: (089) 48006-0, Fax: (089) 48006-6206, E-Mail: buchungsnachfrage@mvhs.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.mvhs.de/widerruf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Stadtbereich Nord

Stadtbereichszentrum Nord

Troppauer Straße 10 (Am Hart), 80937 München,
Telefon (089) 31811 53-18, Telefax (089) 31811 5-25

Öffentlicher Nahverkehr:
U2, Bus 171/294 Am Hart

Zugang: Türbreite 93 cm, 2 cm hohe Schwelle,
Tür öffnet sich nach innen.

Aufzug: Türbreite 80 cm, Kabinenmaße 110 x 140 cm,
Stockwerkwählknöpfe sehr hoch: 130 bis 170 cm

Rollstuhl-WC: Türbreite 94 cm, Tür öffnet sich nach innen.
Kabinenmaße 147 x 175 cm, ein beweglicher und ein fester
Haltegriff, Sitzhöhe 52 cm. Anfahrbar von vorne und links.
Alarmknopf nicht vorhanden.

Induktionsanlage:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-Parkplatz:
Nicht vorhanden

Barlachstraße 28

In der Stiftung Pfennigparade, 80804 München,
Telefon (089) 302008, Telefax (089) 3008661

Öffentlicher Nahverkehr: U2/U3, Tram 12 Scheidplatz,
dann Bus 144 Barlachstraße, U2 Milbertshofen

Zugang:
Ebenerdig, elektrische Eingangstüren

Aufzug:
Vorhanden

Rollstuhl-WC: Unterschiedliche Ausführungen
mit Haltegriffen und Alarmknöpfen

Induktionsanlage:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-Parkplatz:
Vorhanden

Stadtteilzentrum Freimann

Keilberthstraße 6, 2. Stock, 80939 München,
Telefon (089) 31198205, Telefax (089) 3115161

Öffentlicher Nahverkehr: U6 Kieferngarten, dann
Bus 140/170 Keilberthstraße, U3/U6 Münchner Freiheit,
dann Bus 140 Keilberthstraße

Zugang: Haupteingang ist ebenerdig mit einer sehr schweren
Türe, die sich nach außen öffnen lässt. Türbreite 120 cm.

Aufzug:
Nur nach Absprache benutzbar

Rollstuhl-WC: 2. Stock, Türbreite 85 cm,
Kabinenmaße 180 x 310 cm, Sitzhöhe 50 cm,
ein beweglicher Haltegriff. Von links anfahrbar. Alarmknopf.

Induktionsanlage:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-Parkplatz:
Nicht vorhanden

Stadtbereich Nord

Stadtteilzentrum Hasenbergl-Nordhaide

Blodigstr. 4, 80933 München,
Telefon (089) 89 05 19-25, Telefax (089) 89 05 19-23

Öffentlicher Nahverkehr:
U2 Hasenbergl

Zugang:
Barrierefrei mit elektr. Eingangstüre

Aufzug:
Vorhanden

Rollstuhl-WC:
Vorhanden

Induktionsanlage:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-Parkplatz:
Vorhanden (vor dem EDEKA)

Senioren Volkshochschule Schwabing Römerstraße

Römerstraße 14 Rgb, 80801 München,
Telefon (089) 33 72 72, Telefax (089) 38 88 99 44

Öffentlicher Nahverkehr: U2 Hohenzollernplatz
Tram 12/27, Bus 53 Kurfürstenplatz

Zugang:
Viele Stufen

Aufzug:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-WC:
Nicht vorhanden

Induktionsanlage:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-Parkplatz:
Nicht vorhanden

Senioren Volkshochschule Schwabing Seidlvilla

Seidlvilla, Kutschertrakt, Nikolaiplatz 1b, 80802 München,
Telefon (089) 34 26 87, Telefax (089) 33 39 03

Öffentlicher Nahverkehr: Bus 54/154 Thiemestraße
U3/U6, Bus 54/154 Giselastraße, Bus 53 Hohenzollernstraße
U3/U6, Bus 53/54/123/140/141/154 Münchner Freiheit

Zugang:
Viele Stufen

Aufzug:
Vorhanden

Rollstuhl-WC:
Vorhanden

Induktionsanlage:
Nicht vorhanden

Rollstuhl-Parkplatz:
Nicht vorhanden

Unterrichtsorte im Stadtbereich Nord

N 1 **Stadtbereichszentrum Nord,**
Troppauer Straße 10
U2, Bus 171/294 Am Hart

N 2 **Grundschule an der Rothpletzstraße 45**
U2 Am Hart, dann Bus 171/294 Sudetendeutsche Straße

N 3 **Stadtteilzentrum Hasenbergl-Nordhaide**
und Stadtbibliothek Hasenbergl
im Kulturzentrum 2411, Blodigstraße 4
U2, Bus 60 Hasenbergl

N 4 **AW-Dorf**
Stösserstraße 14
U2 Dülferstraße, dann Bus 60 Stösserstraße

N 5 **Pfarrer-Steiner-Zentrum,**
Riemerschmidstraße 16
U2, Bus 60 Hasenbergl

N 6 **Caritas-Zentrum München-Nord**
Hildegard-von-Bingen-Anger 1–3
U2 Dülferstraße

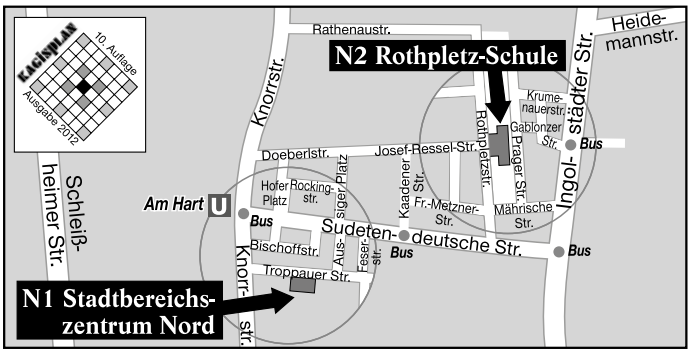
N 7 **Mittelschule Moosach,**
Leipziger Straße 7
S1 Moosach, dann Tram 20 Wintrichring
U3 Moosacher St.-Martins-Platz

N 8 **Pelkovenschlössl**
Kultur- und Bürgerhaus Moosach,
Moosacher St.-Martins-Platz 2
U3 Moosacher St.-Martins-Platz

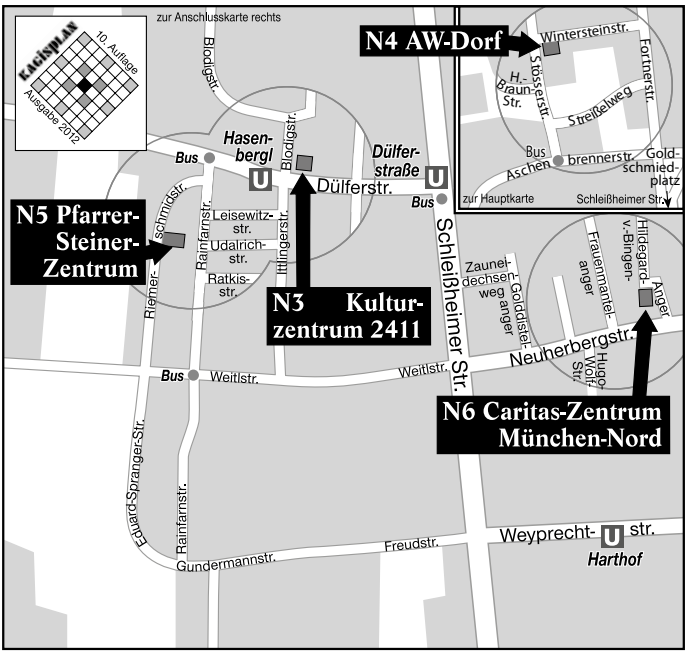
N 9 **AWO-Zentrum Moosach,**
Gubestraße 5
Tram 20 Hugo-Troendle-Straße

N 10 **Grundschule am Amphionpark,**
Welzenbachstraße 12
U1 Georg-Brauchle-Ring, dann Bus 143 Amphionpark
Tram 20 Wintrichring

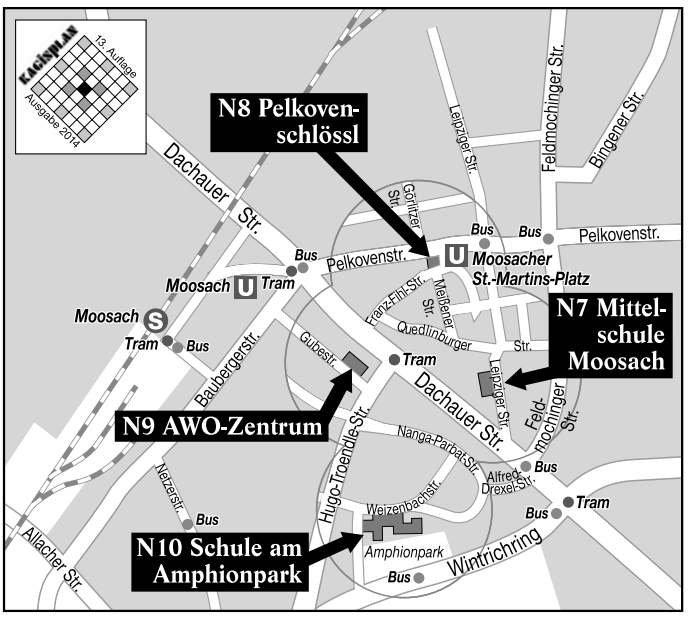
AM HART



HASENBERGL



MOOSACH



Unterrichtsorte im Stadtbereich Nord

N 11 **Ateliers der MVHS in der Werkhalle, Frohschammerstraße 14a**
U2 Milbertshofen
U3, Tram 27, Bus 173/177/178 Petuelring

N 12 **Stiftung Pfennigparade und MVHS Barrierefrei lernen, Barlachstraße 28**
U2/U3, Tram 12, Bus 140/141/144 Scheidplatz, dann Bus 144 Barlachstraße
U2 Milbertshofen

N 13 **Alten- und Servicezentrum Milbertshofen, Schleißheimer Straße 378**
U2 Frankfurter Ring, dann Bus 50/177/178 Moosacher Straße
U3 Petuelring, dann Bus 177 Moosacher Straße

N 14 **Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Freiligrathstraße 71**
U2 Milbertshofen, U3/U6 Münchner Freiheit, dann Bus 140/141 Altenheim Schwabing

N 15 **Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1**
U3 Petuelring, dann Bus 177 Curt-Mezger-Platz
U2 Milbertshofen

N 16 **BMW AG Nachbarschaftsforum, Riesenfeldstraße 7**
U3 Petuelring

N 17 **Stadtteilzentrum Freimann, Keilberthstraße 6, 2. Stock**
U6 Kieferngarten, dann Bus 140/170 Keilberthstraße
U3/U6 Münchner Freiheit, dann Bus 140 Keilberthstraße

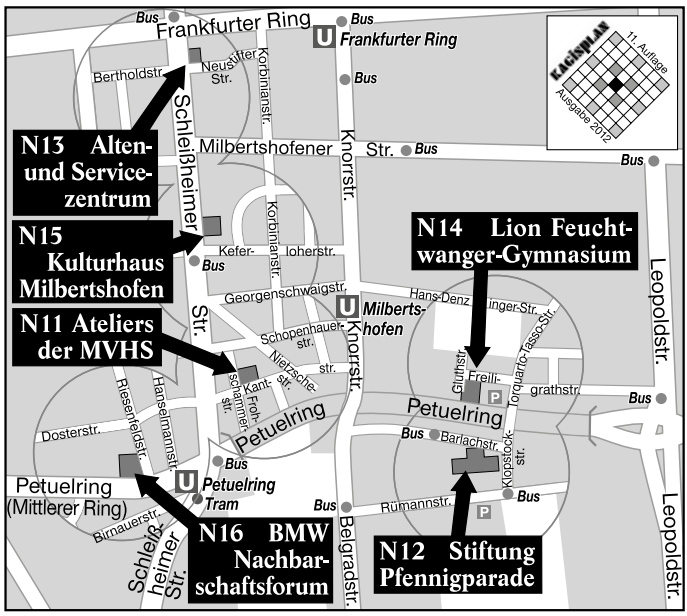
N 18 **Mittelschule an der Situlistraße 87, Eingang Albertus-Magnus-Straße**
U6 Freimann

N 19 **Mohr-Villa, Situlistraße 73 und 75**
U6 Freimann

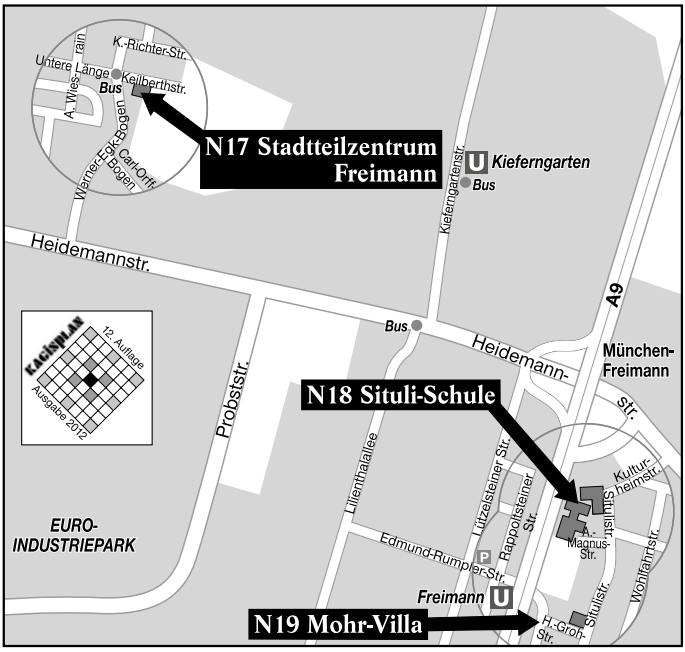
N 20 **MVHS und Senioren Volkshochschule Schwabing, Römerstraße 14 Rgb**
U2 Hohenzollernplatz
Tram 12/27, Bus 53/59 Kurfürstenplatz

N 21 **MVHS in der Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b**
U3/U6, Tram 23, Bus 53/54/144 Münchner Freiheit
Bus 54/154 Thiemestraße oder Giselastraße
Bus 53 Hohenzollernstraße

MILBERTSHOFEN



FREIMANN



SCHWABING

Buchhandlungen in Ihrer Nähe

In unseren **Partnerbuchhandlungen** im Münchner Norden erhalten Sie nicht nur das aktuelle **MVHS-Gesamtprogramm** kostenlos, Sie finden dort auch interessante Literatur und Lehrwerke für Ihre Kurse:

- **Buchhandlung am Hohenzollernplatz**
  Hohenzollernplatz 5, 80796 München
  Telefon (089) 3085894
- **Buchhandlung Lehmkuhl**
  Leopoldstraße 45, 80802 München
  Telefon (089) 380150-0
  www.leben-mit-buechern.de
- **ItalLIBRI – Italienische Buchhandlung**
  Nordendstraße 19, 80799 München
  Telefon (089) 27299441
  www.itallibri.de
- **Krammel & Meier – Buchhandlung am Nordbad**
  Elisabethstraße 55, 80796 München
  Telefon (089) 18970460
  www.buchhandlung-nordbad.de
- **M4E Media for Experts/Bücheroase**
  Knorrstraße 45, 80807 München
  Telefon (089) 189217-30
  www.m4ekg.de

Ein Stein für's Einstein
Bauen Sie mit!

Nahe dem Max-Weber-Platz entsteht bis Anfang 2017 das neue Bildungszentrum der Münchner Volkshochschule: **Einstein 28**.

Der Verein der Förderer und Freunde der Münchner Volkshochschule e.V. (vff) unterstützt dieses Vorhaben mit Zuschüssen für eine zeitgemäße Ausstattung der Unterrichtsräume.

In unserer Aktion **Ein Stein für's Einstein** können auch Sie mit dem Erwerb eines Miniaturziegels am neuen Gesicht der Volkshochschule mitbauen. Sie erhalten die Steine in allen MVHS-Anmeldestellen.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung und Ihre Spenden. Gemeinsam schaffen wir ein modernes und qualitativ hochwertiges Bildungszentrum für unsere Stadt!

Spendenkonto: Stadtsparkasse München, IBAN: DE11701500001003052527
BIC: SSKMDEMMXXX, Betreff: Einstein

Verein der Förderer
und Freunde der
Münchner
Volkshochschule e. V.

Kontakt: Verein der Förderer
und Freunde der MVHS e.V.
c/o Münchner Volkshochschule
Kellerstraße 6
81667 München
E-Mail: foerderverein@mvhs.de

Werden Sie Mitwisser!

Die MVHS-Card
Eine Karte, rund 880 Möglichkeiten!

Mit der MVHS-Card haben Sie für nur 55 Euro freien Zutritt zu rund 880 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Das Angebot umfasst Vorträge, Podiumsgespräche, Filme, Theater, Konzerte, Führungen, Exkursionen u. a. m. Zudem erhalten Sie Einladungen zu Ausstellungen und aktuelle Informationen.

Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2015 bis 2/2016. Die Karte ist nicht übertragbar. Sie gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card" in den Kursinformationen. Keine Platzgarantie.

Information und Buchung in allen Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/mvhs-card.